

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Wysokobiałkowa dieta obniża ciśnienie



Osoby spożywające dużo produktów zawierających białko są w mniejszym stopniu narażone na problemy z nadciśnieniem - czytamy na łamach „American Journal of Hypertension”.

Naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu Bostońskiego (USA) na podstawie długoletnich badań doszli do wniosku, że dieta wysokobiałkowa może być czynnikiem zapobiegającym nadciśnieniu.

Badacze przez 11 lat śledzili losy grupy dorosłych ludzi i zaobserwowali, że osoby badane, które spożywały najwięcej białka (średnio 100 g/dzień) charakteryzowały się znacznie niższym ciśnieniem skurczowym i rozkurczowym krwi niż osoby konsumujące niewielkie ilości protein. Pozytywne oddziaływanie diety wysokobiałkowej było widoczne zarówno u badanych o normalnej (BMI < 25 kg/m²), jak i podwyższonej masie ciała (BMI ≥ 25 kg/m²).

Ostatecznie obliczono, że ryzyko wystąpienia nadciśnienia u zwolenników diety wysokoproteinowej, którzy przy okazji spożywają dużo błonnika jest o 40-60 proc. niższe, co wiąże się również z mniejszym prawdopodobieństwem pojawienia się chorób układu krążenia, zawału, czy udaru.

„Rosnąca liczba badań na temat korzyści płynących z białek dla układu naczyniowego sugeruje, że powinniśmy jeszcze raz przemyśleć, jaka dawka protein jest optymalna dla zdrowia serca” - komentuje Lynn Moore, współautorka badania.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22218.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy