

### [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.

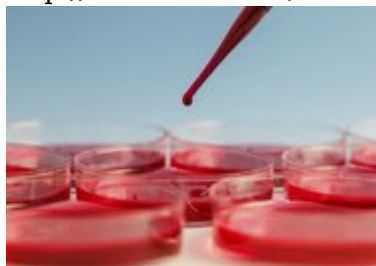
Badacze przez 11 lat śledzili losy grupy dorosłych ludzi i zaobserwowali, że osoby badane, które spożywały najwięcej białka (średnio 100 g/dzień) charakteryzowały się znacznie niższym ciśnieniem skurczowym i rozkurczowym krwi niż osoby konsumujące niewielkie ilości protein. Pozytywne oddziaływanie diety wysokobiałkowej było widoczne zarówno u badanych o normalnej (BMI < 25 kg/m<sup>2</sup>), jak i podwyższonej masie ciała (BMI ≥ 25 kg/m<sup>2</sup>).

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://www.pap.pl)

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



14-08-2024

## [Naukowcy wydrukowali naczynia krwionośne](#)

Z pomocą techniki druku 3D.



14-08-2024

## [Wiadomo, jak picie z przyjaciółmi działa na mózg](#)

Odpowiedź może mieć znaczenie dla terapii uzależnień.



14-08-2024

## [Prawie 50 tys. Europejczyków zmarło z powodu upałów w 2023 r.](#)

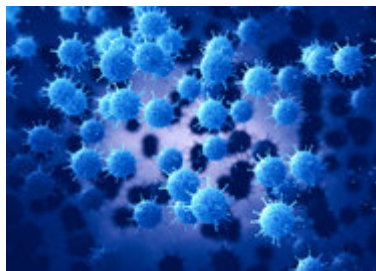
Zmiany klimatyczne należy postrzegać jako problem zdrowotny.



14-08-2024

## [W Europie trwa sezon transmisji wirusa Zachodniego Nilu](#)

W tym roku do końca lipca zgłoszono 69 przypadków.



14-08-2024

## Ryzyko zakażeń wirusem Zachodniego Nilu jest w Polsce znikome

Człowiek nie może się zarazić poprzez kaszel.



14-08-2024

## Wirus Zachodniego Nilu nie przenosi się z człowieka na człowieka

Przenoszą go owady, takie jak komary czy meszki.



14-08-2024

## Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.



09-08-2024

## 1 sierpnia weszły w życie przepisy AI Act

Nowe prawo dzieli różne rodzaje AI na cztery grupy.

**Informacje dnia:** [Naukowcy wydrukowali naczynia krwionośne](#) [Wiadomo, jak picie z przyjaciółmi działa na mózg](#) [Prawie 50 tys. Europejczyków zmarło z powodu upałów w 2023 r.](#) [W Europie trwa sezon transmisji wirusa Zachodniego Nilu](#) [Ryzyko zakażeń wirusem Zachodniego Nilu jest w Polsce znikome](#) [Wirus Zachodniego Nilu nie przenosi się z człowieka na człowieka](#) [Naukowcy wydrukowali naczynia krwionośne](#) [Wiadomo, jak picie z przyjaciółmi działa na mózg](#) [Prawie 50 tys. Europejczyków zmarło z powodu upałów w 2023 r.](#) [W Europie trwa sezon transmisji wirusa Zachodniego Nilu](#) [Ryzyko zakażeń wirusem Zachodniego Nilu jest w Polsce znikome](#) [Wirus Zachodniego Nilu nie przenosi się z człowieka na człowieka](#) [Naukowcy wydrukowali naczynia krwionośne](#) [Wiadomo, jak picie z przyjaciółmi działa na mózg](#) [Prawie 50 tys. Europejczyków zmarło z powodu upałów w 2023 r.](#) [W Europie trwa sezon transmisji wirusa Zachodniego Nilu](#) [Ryzyko zakażeń wirusem Zachodniego Nilu jest w Polsce znikome](#) [Wirus Zachodniego Nilu nie przenosi się z człowieka na człowieka](#)

**Partnerzy**