

[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>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy