

[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](#)

Antyrakowe składniki lnu do produkcji żywności



Metody uzyskiwania z odtłuszczonych nasion lnu aktywnych peptydów i lignanów, mających właściwości antyrakowe oraz obniżające ciśnienie krwi, opracowali olsztyńscy naukowcy. Wyniki tych badań mogą być wykorzystane przy wytwarzaniu zdrowej żywności.

"Kiedy słyszymy słowo +len+ to kojarzymy je przede wszystkim z przemysłem włókienniczym i ekskluzywną garderobą. Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że nasiona lnu są bardzo cennym źródłem wielu składników odżywczych i związków biologicznie aktywnych. Len to nie tylko surowiec przemysłowy, ale również bardzo cenna roślina oleista i lecznicza" - powiedział prof. Ryszard Amarowicz z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie.

Wyjaśnił, że uzyskana po usunięciu z nasion lnu oleju (poprzez ekstrakcję lub tłoczenie) beztłuszczowa pozostałość zawiera duże ilości białka. Jej wartość odżywcza jest wysoka i dlatego może być ona wykorzystana, jako pasza dla zwierząt. W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności przeprowadzone zostały badania nad hydrolizą enzymatyczną białek. W jej wyniku powstają aktywne peptydy. Z prozdrowotnego punktu widzenia szczególnie cenne są te, które są nośnikami aktywności przeciwutleniającej oraz wykazują zdolność do obniżania ciśnienia krwi - podkreślił prof. Amarowicz.

Z odtłuszczonych nasion lnu otrzymać można również związki fenolowe. Należą one do tzw. lignanów. W wielu badaniach wykazano ich silną aktywność przeciwutleniającą.

Jak dodał naukowiec, dla człowieka jeszcze cenniejszą właściwością lignanów nasion jest ich ochronne działanie przed rakiem prostaty i piersi. W nasionach lnu, lignany występują w postaci kompleksu o niskiej biodostępności. "W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności wykazano jak pod wpływem hydrolizy chemicznej i enzymatycznej dochodzi do uwolnienia aktywnych lignanów. Wyniki te mają nie tylko wartość poznawczą. Wykorzystane mogą być przy wytwarzaniu tak zwanej żywności funkcjonalnej, czyli tej mającej pozytywny wpływ na nasze zdrowie"- podkreślił prof. Amarowicz.

Nasiona lnu, podobnie jak nasiona soi, rzepaku i słonecznika, zawierają duże ilości tłuszczu, który jest dostępny na półkach sklepów ze zdrową żywnością pod postacią oleju lnianego. "Olej ten jest najbogatszym źródłem kwasu tłuszczowego alfa-linolenowego. Kwasowi, który zaliczany jest do grupy omega-3, przypisywane jest wielokierunkowe działanie biologiczne. Bierze on udział

w regulacji poziomu cukru we krwi, korzystnie wpływa na wzrok, podnosi zdolności do koncentracji, zwiększa odporność organizmu na stres" - podkreślił prof. Amarowicz.

Dodał, że sportowcom uprawiającym dyscypliny siłowe oraz wytrzymałościowe zaleca się spożywanie kwasu alfa-linolowego po to, by zwiększyć beztłuszczową masę ciała. Ten związek wpływa także na wzrost siły mięśni i podniesienie wydolności tlenowej organizmu.

Nasiona lnu są źródłem specyficznych węglowodanów zaliczanych do błonnika pokarmowego ze względu na swoje właściwości chemiczne. Po zalaniu nasion lnu wodą (można je kupić w aptece, jako siemę lniane) łatwo uzyskać ich wyciąg. "Pijąc go sprawiamy, że warstwa błony śluzowej przelyku, żołądka i dwunastnicy pokrywa się cienką ochronną warstwą śluzu, co jest niezwykle cenne szczególnie w przypadku wrzodowych chorób przewodu pokarmowego oraz przy stosowaniu salicylanów, takich jak polopiryna i aspiryna" - dodał.

Błonnik pokarmowy z nasion działa ochronnie również podczas kuracji antybiotykowych. Należy jednak pamiętać, że śluz z nasion lnu może blokować wchłanianie leków, a z niektórymi nawet wchodzić w interakcje - przestrzegł prof. Amarowicz.

Źródło: www.pap.pl

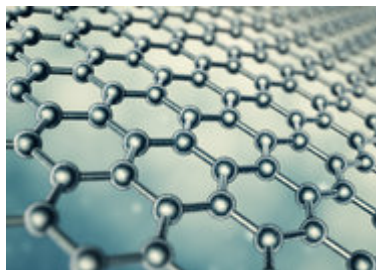
<http://laboratoria.net/aktualnosci/22508.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy