

[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](#)

Zastąp słodkie przekąski migdałami



Migdały spożywane zamiast słodkich przekąsek zmniejszają ryzyko otyłości typu brzuszego oraz cukrzycy i chorób serca - informuje Journal of the American Heart Association.

Choroby serca wciąż są w skali globalnej główną przyczyną zgonu, mimo, że zdaniem ekspertów, co najmniej 80 proc. powodowanych przez nie zgonów można by zapobiec dzięki właściwej diecie i stylowi życia.

Naukowcy z Penn State University przeprowadzili badania na dwóch grupach zdrowych, dorosłych ochotników (52 osoby w wieku przeciętnie 49,9 lat) z podwyższonym poziomem cholesterolu całkowitego (średnio 227 mg/dL) i „złego cholesterolu” LDL (średnio 148 mg/dL). Indeks masy ciała (BMI) wynosił przeciętnie 26,3 (lekka nadwaga). Niskocholesterolowa dieta obu grup była zbilansowana i odpowiadała ich zapotrzebowaniu kalorycznemu, ale jedna spożywała codziennie ciastko (bananową muffinkę), druga - migdały. Obie przekąski dostarczały tyle samo kalorii (160). Po sześciu tygodniach nastąpiła dwutygodniowa przerwa, po czym grupy zamieniły się dietami na kolejne sześć tygodni.

Jak się okazało, 1,5 uncji (42,5 grama) migdałów zjedzonych jako składnik zdrowej diety - zamiast zawierającej głównie węglowodany muffinki - zmniejszyło ryzyko chorób serca. Pod wpływem migdałów obniżał się poziom LDL oraz cholesterolu całkowitego, a także malała otyłość typu brzuszego, o której wiadomo, że jest czynnikiem ryzyka. Po raz pierwszy korzyści ze spożywania migdałów zostały potwierdzone w randomizowanym kontrolowanym badaniu klinicznym na większej grupie osób.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22815.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy