

[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 brzusznej 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 brzusznej, 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>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszyneryi produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.

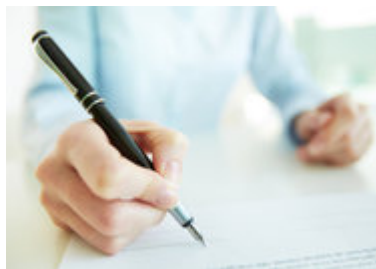


23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI

Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy