

[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](#)

Orzechy ziemne dobre dla krwioobiegu



Orzechy ziemne włączone do wysokotłuszczowego menu poprawiają poposiłkowy profil trójglicerydów i pomagają zachować prawidłową funkcję śródbłonna. To ważne, ponieważ zwykle po jedzeniu zawierającym znaczne ilości tłuszczu funkcja naczyń ulega upośledzeniu do czasu zniknięcia tłuszczu z krwiobiegu.

Po spożyciu wysokotłuszczowego posiłku grupa naukowców Xiaoran Liu z Uniwersytetu Stanowego Pensylwanii oceniała szereg parametrów zdrowotnych. Piętnastu otyłych mężczyzn wypijało koktajl z 8,5 dag mielonych orzechów ziemnych albo równoważny pod względem energetyczności i zawartości makroskładników napój bez fistaszków.

Po konsumpcji 5-krotnie ustalano profil lipidowy, a także poziom insuliny i glukozy. By ocenić działanie śródbłonna naczyniowego, wykonano ocenę dylatacji tętnicy ramiennej w odpowiedzi na niedokrwienie (ang. flow-mediated dilatation, FMD).

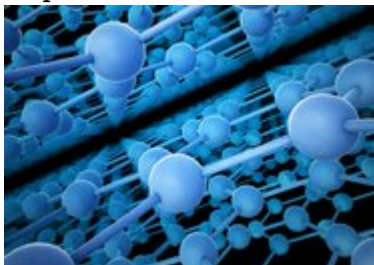
W zestawieniu z pomiarem referencyjnym, pokarm kontrolny obniżał FMD nawet o 1,2%. Podczas gdy do żywności włączono orzeszki ziemne, wartość FMD się nie zmieniała. Ustalenia są niezwykle ważne, biorąc pod uwagę że dysfunkcja śródbłonna odgrywa zasadniczą rolę w patogenezie miażdżycy.

Poprzednie studia wykazały, że w przypadku osób, które spożywają orzechy ziemne więcej niż 2 razy w tygodniu, ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest mniejsze. Owe badanie sugeruje, że ochronny efekt może być wynikiem korzystnego oddziaływania fistaszków na stan tętnic.

Jako że orzechy ziemne są wysokokaloryczne, aby uniknąć przyrostu wagi, należałoby coś nimi zastąpić. Amerykanie doradzają, by obrać na cel zubożałe odżywczo pokarmy, które zawierają tłuszcze stałe.

Źródło: [Science Daily](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23354.html>



28-05-2024

[Drzące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

[ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego](#)

[dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

[Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

[Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

[Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

[Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

[Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy