

### [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](#)

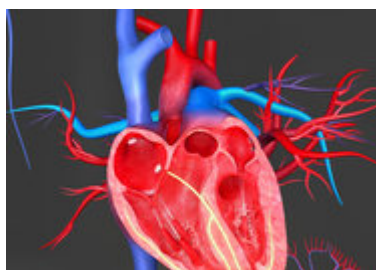
<http://laboratoria.net/aktualnosci/23354.html>



17-04-2024

## **2 edycja Targów LABS EXPO za nami!**

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

## **Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!**

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.



17-04-2024

## **Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz**

HIVcast z osobą HIV+



17-04-2024

## Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.



17-04-2024

## Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.



17-04-2024

## Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.



17-04-2024

# Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.



17-04-2024

## Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

**Informacje dnia:** [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#) [2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz](#) [Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych](#) [Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?](#) [Kwasy humusowe z odzysku](#)

**Partnerzy**