

[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](#)

Proso może zmniejszać ryzyko otyłości

Spżycie prosa (z którego otrzymuje się kaszę jaglaną) może obniżyć poziom cholesterolu całkowitego, triacylogliceroli (powszechnie znanych jako triglicerydy) oraz wskaźnik masy ciała BMI, zmniejszając w ten sposób ryzyko chorób układu krążenia - informuje pismo "Frontiers in Nutrition".

Dobrze znoszące suszę proso jest jedną z najdawniej uprawianych roślin - najstarsze ślady sprzed 8,5-7 tysięcy lat p.n.e. odkryto w Chinach. W Europie było dawniej powszechne, później straciło na znaczeniu, a ostatnio odzyskuje popularność, a powierzchnia jego uprawy wzrosła (jest dotowana z funduszy Unii Europejskiej). W Polsce w 2008 r. uprawiano je na powierzchni 6037 ha.

Z prosa uzyskuje się przede wszystkim kaszę jaglaną, która wprawdzie ma nieco mniej składników odżywczych, niż kasze z innych zbóż, ale nie zawiera glutenu i jest łatwiej strawna. Mąka jaglana jest używana jako dodatek do kleików i niektórych rodzajów pieczywa, ziarno prosa stosuje się w żywieniu drobiu czy ptaków egzotycznych. W Chinach, Afryce i Nepalu proso jest wykorzystywane do warzenia piwa oraz pędzenia alkoholi.

Najnowsza metaanaliza wpływu prosa na zdrowie została przeprowadzona przez pięć organizacji pod kierownictwem Międzynarodowego Instytutu Badań nad Uprawami Tropików Półpustynnych (ICRISAT). Przeanalizowano dane z 19 wcześniejszych badań z udziałem niemal 900 osób.

Jak się okazało, spożywanie kaszy jaglanej zmniejszyło poziom cholesterolu całkowitego o 8 proc., obniżając go z wysokiego do normalnego poziomu u badanych osób. Wystąpił prawie 10 proc. spadek poziomu lipoprotein o niskiej i bardzo niskiej gęstości (tak zwany „zły cholesterol”) i triacyloglicerolu we krwi - do wartości mieszczących się w normie. Spożywanie prosa obniżało również ciśnienie krwi, przy czym ciśnienie rozkurczowe spadło o 5 proc.

Badanie wykazało również, że spożywanie prosa zmniejszyło BMI o 7 proc. w przypadku u osób z nadwagą i otyłością (z $28,5 \pm 2,4$ do $26,7 \pm 1,8$ kg/m²), co wskazuje na możliwość powrotu do normalnego BMI (<25 kg/m²). Wszystkie wyniki opierają się na spożyciu od 50 do 200 g prosa dziennie przez okres od 21 dni do trzech miesięcy.

Wiadomo, że kasza jaglana jest znacznie bogatsza od innych zbóż w nienasycone kwasy tłuszczowe - ma ich od 2 do 10 razy więcej, niż rafinowana pszenica i łuskany ryż, a także znacznie więcej niż pszenica pełnoziarnista.

„Otyłość i nadwaga rosną na całym świecie zarówno w krajach bogatych, jak i uboższych, dlatego potrzeba rozwiązań opartych na zdrowszej diecie jest krytyczna. Te nowe informacje na temat korzyści zdrowotnych płynących z prosa dodatkowo wspierają potrzebę większych inwestycji w zboże, od lepszych odmian dla rolników po rozwój agrobiznesu” - powiedziała dr Jacqueline Hughes, dyrektor generalny ICRISAT.

Źródło: pap.pl

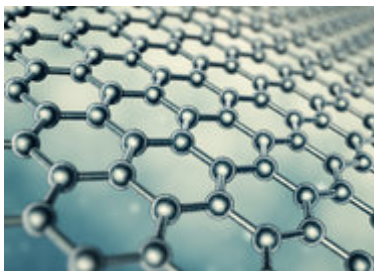
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30769.html>



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