

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Węglowodany podwyższają ciśnienie krwi

- Różnice te są jednak zbyt małe, aby na ich podstawie rekomendować zmiany w diecie osób z wysokim ciśnieniem krwi - komentuje prowadząca najnowsze badania dr Meena Shah z Uniwersytetu Stanu Teksas w Dallas.

Dr Shah i jej koledzy przeanalizowali wyniki 10 badań, w których porównywano wpływ diety wysoko

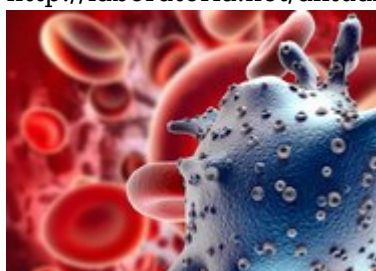
węglowodanowej oraz diety bogatej w jednonienasycone kwasy tłuszczowe na ciśnienie krwi. Wykorzystali do tego celu specjalny model matematyczny. Okazało się, że osoby na diecie bogatej w węglowodany miały tendencje do znacznie wyższego ciśnienia krwi, niż osoby, które jadły dużo tłuszczów jednonienasyconych.

Różnice te utrzymały się, ale były mniej wyraźne, gdy analizę ograniczono tylko do tych doświadczeń, w których pacjenci będący na jednej diecie musieli w pewnym momencie przestawić się na drugą.

Zdaniem autorów pracy, wyższe ciśnienie krwi u miłośników diety wysoko węglowodanowej może być spowodowane wyższym poziomem insuliny, hormonu regulującego poziom glukozy. Wcześniejsze badania sugerowały, że wysokie stężenie insuliny w organizmie nasila aktywność współczulnego układu nerwowego, który odpowiada za przygotowanie organizmu do walki i wysiłku i dlatego zwiększa pracę serca oraz podnosi ciśnienie krwi.

[www.onet.pl](http://www.onet.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/4833.html>



06-03-2025

## [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#)

Pięć lat temu stwierdzono w Polsce pierwszy przypadek koronawirusa.



06-03-2025

## [Otyłość u dzieci](#)

Do 2050 r. jedna trzecia dzieci i młodzieży będzie miała otyłość.



06-03-2025

## **Dentystyczne implanty wytrzymują dekady**

Tytanowe implanty mogą przetrwać co najmniej 40 lat.



05-03-2025

## **Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele**

Wskazali eksperci na łamach "Brain Medicine".



05-03-2025

## **Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów**

Otyłość jest chorobą, której powikłaniem jest 200 innych schorzeń.



05-03-2025

## **Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE**

Była mowa podczas spotkania sejmowej Komisji Edukacji i Nauki.



05-03-2025

## [Pierwszy zabieg krioablacji guza nerki](#)

Metoda przeznaczona jest przede wszystkim dla pacjentów z niewielkimi guzami nerek.



05-03-2025

## [Zegarki sportowe nie pokazują parametrów wydolnościowych](#)

Wykazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#) [Skutki pandemii odczuwamy do dziś](#) [Otyłość u dzieci](#) [Dentystyczne implanty wytrzymują dekady](#) [Sposoby na ograniczenia kumulacji mikroplastiku w naszym ciele](#) [Otyłość może odpowiadać aż za 66 proc. wszystkich zgonów](#) [Jak poprawić konkurencyjność B+R w UE](#)

**Partnerzy**