

[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://laboratoria.net/aktualnosci/4833.html>



14-08-2019

[Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym"](#)

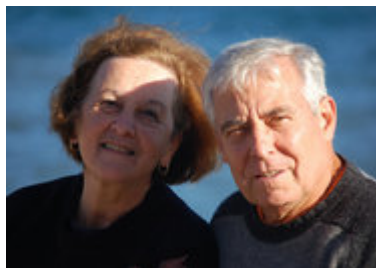
MindHand to bioniczna proteza ręki, która powstaje, aby ułatwić życie niepełnosprawnym i osobom po amputacji.



14-08-2019

[Nadciągająca burza? Szukaj schronienia!](#)

Lato to w Polsce najbardziej burzowy sezon. Warto pamiętać, żeby w czasie burz unikać otwartej przestrzeni, nie stawać pod drzewami, a także chronić sprzęt elektryczny.



16-08-2019

[Z alzheimerem można walczyć laserem](#)

W przyszłości wysokoenergetyczne lasery mogą być stosowane w leczeniu choroby Alzheimera – informuje pismo „Scientific Reports”.



16-08-2019

[Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#)

Jesteś bliski/-a załamania? Prawdopodobnie przechodzisz kryzys, który naznaczy Cię na całe życie. Jednak może to być pozytywny ślad.



14-08-2019

[Papierosy i nowe produkty tytoniowe](#)

Moda na e-papierosy i urządzenia do podgrzewania tytoniu zatacza coraz szersze kręgi. Tymczasem lekarze i naukowcy ostrzegają: to nie są zdrowe produkty!



16-08-2019

[Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#)

Według badań nawet około 90 proc. osób, które spożywają alkohol w dużych ilościach lub są od niego uzależnione, ma stany depresyjne.



12-08-2019

[Nanonośnik leku ratunkiem w stanach zapalnych jelit](#)

Innowacyjny nośnik ułatwi transport leku do tkanek zmienionych zapalnie i zmniejszy efekty uboczne terapii, na jakie narażeni są chorzy na nieswoiste zapalenie jelit.



12-08-2019

[Seks po zawale serca może przedłużyć życie](#)

Zawałowcy nie powinni obawiać się uprawiania seksu po ataku serca. Wręcz przeciwnie, z najnowszych badań wynika, że może on przedłużyć im życie i to znacząco.

Informacje dnia: [Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym"](#) [Nadciąga burza? Szukaj schronienia!](#) [Z alzheimerem można walczyć laserem](#) [Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe](#) [Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#) [Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym"](#) [Nadciąga burza? Szukaj schronienia!](#) [Z alzheimerem można walczyć laserem](#) [Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe](#) [Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#) [Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym"](#) [Nadciąga burza? Szukaj schronienia!](#) [Z alzheimerem można walczyć laserem](#) [Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe](#) [Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#)

Partnerzy

-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 14.08.2019 11:26