

[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



[Strona główna](#) > [Ciekawostki](#)

Czosnek, piwo, grejpfruty - reaktywacja

Zbyt wysokie stężenie tych substancji, zwłaszcza tzw. złego cholesterolu i trójglicerydów, jest niekorzystne dla zdrowia. Przyczynia się ono do powstawania blaszek miażdżycowych, głównej przyczyny zawału mięśnia sercowego.

Nie od dzisiaj wiadomo, iż grejpfrut przyspiesza przemianę materii, jest bogaty w witaminy i sole mineralne - w 90% to woda zawierająca cukier, kwasy organiczne i witaminę C (30-50 mg/ 100 g) oraz witaminy z grupy B, a także spore ilości E i P. Ekstrakt z pestek grejpfruta chroni przed skutkami działania wolnych rodników. Pestki leczą ponadto wrzody dwunastnicy i korzystnie wpływają na pracę jelit. Przeciwdziała żylakom i sklerozie, pobudza też apetyt. W miąższu występują karoteny - głównie likopen, warunkujący jego zabarwienie. Występuje także gorzki związek - naryngina. Związek ten jest odpowiedzialny za gorzki smak owocu, ale także za jego działanie lekko przeczyszczające, wspomagające przemianę materii. Dodatkowo naukowcy pod wodzą prof. Hanny Leontowicz z Katedry Nauk Fizjologicznych Wydziału Medycyny Weterynaryjnej SGGW w Warszawie wykazali, że czerwone grejpfruty są zdrowsze niż żółte, gdyż mają więcej zdrowych przeciwutleniaczy, m.in. antocjanów i flawonoidów. Do przeprowadzonych w Izraelu badań klinicznych zaproszono 57 pacjentów - mężczyzn i kobiet w wieku od 39 do 72 lat. Wszyscy chorowali wcześniej na serce i byli po tzw. by-passach (chirurgicznie wszczepiono im dodatkowe dwa-trzy

naczynia wieńcowe). Wszyscy też mieli kłopoty z utrzymaniem właściwego poziomu tłuszczów we krwi mimo zażywania obniżających poziom cholesterolu statyn. Chorych podzielono na trzy równe grupy. Przez 30 dni nie dostawali żadnych leków, wszyscy byli na zdrowej diecie sercowców. Pacjentom z pierwszej grupy polecono dodatkowo zjadać raz dziennie czerwonego grejpfruta, druga grupa raczyła się żółtymi grejpfrutami, ostatnia zaś była grupą kontrolną. Wyniki, zwłaszcza w wypadku czerwonych grejpfrutów, okazały się bardzo obiecujące. Po miesiącu regularnego jedzenia tych owoców poziom całkowitego cholesterolu obniżył się o ponad 15%, a złego cholesterolu aż o 20,3% ! Podobnie kwestia trójglicerydów - u jedzących czerwone grejpfruty poziom tych związków spadł o ponad 17%. To doskonała wiadomość dla sercowców, ale podkreślmy, że sok z grejpfrutów jest jednym z niewielu napojów, którym nie wolno popijać leków (często bowiem dochodzi tu do niekorzystnych interakcji). Słowem spożywanie codziennie czerwonego grejpfruta może się okazać prawdziwie zbawienne dla naszych naczyń i serca.

Warzywem, jakie wziął pod lupę zespół prof. Gorinstein, był czosnek, znany z działania antybakteryjnego i wzmacniającego odporność. Jednak naukowców interesowała ponownie zawartość groźnych związków tłuszczowych we krwi - badania przeprowadzono na szczurach. Zwierzęta podzielono na pięć grup. Jedną z nich była na zwykłej diecie, na którą składała się skrobia, kazeina, olej sojowy oraz mieszanka witamin i minerałów. Druga grupa dostawała dodatkowo 1 proc. cholesterolu, natomiast trzy kolejne oprócz cholesterolu także liofilizat surowego czosnku (w dawkach - odpowiednio 500, 750 i 1000 mg świeżego czosnku na kilogram masy ciała). Po czterech tygodniach takiej diety okazało się, że szczurom, które jadły 500 mg czosnku, cholesterol nie wyrządził większej krzywdy. Poziom związków tłuszczowych we krwi utrzymał się na dobrym poziomie, zmniejszyła się też ilość fibrynogenu i wydłużył czas krzepnięcia (tym samym zmniejszyło się niebezpieczeństwo groźnych dla zdrowia zakrzepów). Okazało się przy tym, że większa dawka czosnku nie była aż tak skuteczna. Wyników badań na zwierzętach nie da się przełożyć bezpośrednio na ludzi, ale zdaniem prof. Gorinstein jest wielce prawdopodobne, że czosnek - w nie za małej ani nie za dużej racji - broni także nasze organizmy przed złym cholesterolem. Jeśli wziąć pod uwagę wyniki badań na szczurach, oznaczałoby to, że zalecane jest spożycie 12 ząbków dziennie.

Po analizie zdrowych owocach i warzywach nadeszła kolej na zdrowy napój. Naukowcy postanowili przyjrzeć się działaniu piwa - tym razem pierwszym autorem pracy jest dr Zenon Jastrzębski z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego w Warszawie. Piwo cieszy się raczej złą sławą, obarcza się go m.in. odpowiedzialnością za tycie. - Nic bardziej mylącego - twierdzi dr Jastrzębski. - Przyrost wagi to raczej efekt golonek, kiełbasek czy chipsów zjadanych przy okazji picia piwa - dodaje naukowiec. - Z naszych badań wynika, że piwo nie tuczy, lecz odchudza. Choć trzeba uczciwie powiedzieć, że nie badaliśmy pełnego piwa, ale jego liofilizat, a więc to, co zostaje po odparowaniu wody i alkoholu, bo sam alkohol jest - jak wiadomo - wysokokaloryczny. Uczni sprawdzali, jak reagują na liofilizat piwa dwie odmiany szczurów - zwykłe gryzonie oraz te z genetycznie uwarunkowanym nadciśnieniem. Połowa zwierząt dostawała przez dziesięć dni liofilizat piwa, połowa - roztwór soli fizjologicznej. Szczurom regularnie mierzono ciśnienie krwi i kontrolowano pracę serca. Okazało się, że suszone piwo nie miało wpływu na te parametry, natomiast dostające go zwierzęta wyraźnie straciły na wadze. Dotyczyło to zarówno zwierząt zdrowych, jak i tych z nadciśnieniem.

MC <http://laboratoria.net/ciekawostki/8504.html>

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tętec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#)

[przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)
[Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)
[Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy