

[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](#)

Mieszanka olejów może obniżyć ciśnienie i poziom cholesterolu



Zastąpienie niezdrowych tłuszczów mieszanką oleju sezamowego i oleju z otrąb ryżowych może pomóc obniżyć ciśnienie tętnicze i poziom złego cholesterolu - informują naukowcy, którzy zaprezentowali swoje wnioski na sesjach naukowych Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego dotyczących nadciśnienia. Odbywają się one w Waszyngtonie w dniach 19 - 22 września.

Badacze z Uniwersytetu Kiusiu w japońskim mieście Fukuoka ustalili, że wykorzystywanie na co dzień w kuchni tej bogatej w zdrowsze jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze mieszanki może przynieść efekt podobny do tego, który uzyskuje się, stosując popularne leki na nadciśnienie. A przy jednoczesnym stosowaniu z lekami, rezultaty są bardziej satysfakcjonujące.

"Zarówno olej sezamowy, jak i olej z otrąb ryżowych zawierają niewielkie ilości tłuszczów nasyconych, dlatego mogą być substytutem mniej zdrowych olejów i tłuszczów w diecie, obniżając przy okazji ryzyko chorób serca" - podkreśla prowadzący badania dr Devarajan Sankar.

Podczas trwających 60 dni badań prowadzonych w Indiach naukowcy obserwowali trzy grupy liczące po sto osób z nadciśnieniem łagodnym i umiarkowanym. Pierwsza grupa przyjmowała nifedypinę, lek na nadciśnienie blokujący kanały wapniowe. Druga grupa włączyła do codziennego jadłospisu mieszankę oleju sezamowego i oleju z otrąb ryżowych, a trzecia stosowała jednocześnie lek i mieszankę. Wśród badanych znajdowała się jednakowa liczba kobiet i mężczyzn, a średnia wieku wynosiła 57 lat.

Jak donoszą naukowcy, w przypadku wszystkich trzech grup zaobserwowano obniżenie ciśnienia skurczowego. W grupie stosującej samą mieszankę było to obniżenie o 16 punktów, w grupie przyjmującej nifedypinę - 16 punktów, a w grupie stosującej jednocześnie leki i mieszankę aż o 36 punktów. Odnotowano także wyraźną redukcję ciśnienia rozkurczowego. Dla trzech grup było to odpowiednio 11, 12 i 24 punkty.

Po porównaniu poziomu cholesterolu naukowcy stwierdzili, że w grupie stosującej samą mieszankę poziom "złego" cholesterolu (LDL) obniżył się o 26 proc., natomiast poziom "dobrego" cholesterolu HDL wzrósł o 9,5 proc. W drugiej grupie nie zaobserwowano żadnych zmian, natomiast w trzeciej poziom LDL obniżył się o 27 proc., a HDL wzrósł o 10,9 proc.

Dr Sankar podkreśla, że należy przeprowadzić kolejne badania, by stwierdzić, czy mieszanka olejów jest tak korzystna, jak się wydaje. Była ona stworzona specjalnie pod kątem badań, dlatego samodzielne mieszanie olejów niekoniecznie przyniesie podobne rezultaty. Na razie nie ma też planów wprowadzenia mieszanki na rynek.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/14962.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego

rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy