

[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>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy