

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Jabłka zmniejszają ryzyko miażdżycy



Jedzenie jabłek pozwala znacznie obniżyć w organizmie poziom substancji odpowiedzialnej za twardnienie tętnic i rozwój miażdżycy - informują amerykańscy naukowcy.

Badacze z Ohio State University zapewniają, że spożywanie jednego jabłka dziennie przez cztery tygodnie sprawia, że ilość utlenionego LDL (złego cholesterolu) w ciele człowieka zmniejsza się o 40 proc. Tak dużego efektu, jak po zjedzeniu owocu, nie pozwala osiągnąć nawet przyjmowanie kapsułek zawierających polifenole, czyli rodzaj przeciwutleniaczy, które występują w jabłkach.

Wyniki badania opublikowano w internetowym wydaniu "Journal of Functional Foods", a niebawem artykuł pojawi się również w druku.

Jabłka ograniczają szkodliwe działanie LDL, który w kontakcie w wolnymi rodnikami ulega utlenieniu i przyczynia się do powstawania w organizmie zapalenia i uszkodzenia tkanek.

"Kiedy LDL zostaje utleniony, przybiera postać, która powoduje twardnienie tętnic i sprzyja rozwojowi miażdżycy. Jednak spożywanie już jednego jabłka dziennie przez cztery tygodnie w ogromnym stopniu zapobiega utlenianiu LDL" - mówi Robert DiSilvestro, jeden z badaczy.

Konsumpcja jabłek dużo lepiej przeciwdziała utlenianiu LDL niż inne produkty, zawierające antyoksydanty, jak zielona herbata, pomidory, czy stosowana w przyprawach kurkumina.

Badanie wpływu spożycia jabłek na stan tętnic wieńcowych przeprowadzono na niepalących osobach w wieku od 40 do 60 lat, które normalnie jadły jabłka rzadziej niż dwa razy w miesiącu i nie przyjmowały suplementów, zawierających polifenole.

Przez cztery tygodnie część uczestników codziennie zjadała jedno jabłko kupowane w pobliskim sklepie, a pozostali otrzymywali kapsułki zawierające 194 miligramy polifenoli lub placebo.

U osób przyjmujących placebo nie zauważono żadnego pozytywnego efektu wpływającego na ilość utlenionego LDL w organizmie. Jednakże wystąpił on u tych, którzy dostawali kapsułki z polifenolami, a najsilniejszy okazał się u konsumentów jabłek.

"Dowiedzieliśmy się, że ekstrakt z polifenoli dawał zauważalny efekt, ale nie tak silny, jak jabłka. Może tak być dlatego, że w jabłkach występują również inne składniki, który przyczyniają się do wystąpienia efektu, bądź też te biologicznie czynne substancje (polifenole) są lepiej przyswajane, jeśli znajdują się w pożywieniu" - komentuje DiSilvestro.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15169.html>



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 anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy