

[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](#)

Dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko zawału i udaru



Dieta śródziemnomorska wzbogacona o oliwę z oliwek lub orzechy obniża prawdopodobieństwo chorób układu krwionośnego, zawału serca i udaru mózgu o 30 proc. - zawiadania "The New England Journal of Medicine".

Przez 5 lat naukowcy z Uniwersytetu Barcelońskiego i kilku innych ośrodków naukowych w Hiszpanii pilnowali, aby grupa osób zaangażowana w niniejsze badanie przestrzegała jednej z trzech zaproponowanych przez badaczy rodzajów diet: śródziemnomorskiej z dużą ilością oliwy z oliwek jako dodawanego tłuszczu, śródziemnomorskiej z zawartością orzechów włoskich, laskowych i migdałów lub diety opartej na potrawach o niskiej zawartości tłuszczu.

Badacze co tydzień dostarczali uczestnikom badania darmowe zapasy oliwy lub orzechów, a także dbali o zapewnienie im wystarczającej ilości informacji na temat zasad obowiązujących przy stosowaniu danej diety, przydatnych przepisów, a nawet list zakupowych.

Co 3 miesiące kontrolowano stan zdrowia badanych, aż po upływie pięciu lat można było ostatecznie stwierdzić, że dieta śródziemnomorska pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu i znacznie zmniejsza ryzyko występowania chorób układu krwionośnego, zawału mięśnia sercowego, czy wylewu w mózgu.

Okazało się, że dieta zawierająca oliwę z oliwek, jak i ta wykorzystująca orzechy były równie skuteczne w ochronie zdrowia. Dietę niskotłuszczową uznano za mniej efektywną.

Badanie było częścią dużego projektu PREDIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea) realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej. (PAP)

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16813.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