

### [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](#)

## **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 (Prevention con Dieta Mediterranea) realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej. (PAP)

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

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

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](#) [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**