

[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](#)

Czerwone mięso szkodliwe dla serca

Naukowcy wiedzą już, dlaczego czerwone mięso zwiększa ryzyko chorób serca. Bakterie żyjące w przewodzie pokarmowym przekształcają występującą w mięsie L-karnitynę w N-tlenek trimetyloaminy (TMAO), który sprzyja miażdżycy tętnic.

Co więcej, dieta bogata w czerwone mięso zmienia florę bakteryjną w jelitach - informuje "Nature Medicine".

Naukowcy z Cleveland Clinic w Ohio (USA) porównali poziom L-karnityny i TMAO u 2595 pacjentów badanych pod kątem chorób serca, wśród których znalazły się osoby regularnie spożywające mięso, a także wegetarianie i weganie. Okazało się, że podwyższony poziom L-karnityny zwiększał ryzyko choroby wieńcowej i epizodów sercowo-naczyniowych, w tym zawału i udaru - jednak tylko



u pacjentów, u których podwyższony był jednocześnie poziom TMAO.

Po skonsumowaniu posiłku zawierającego dużo L-karnityny poziom TMAO zwiększył się u osób nie stroniących od mięsa, lecz pozostał bez zmian u osób, które stosowały dietę wegańską i wegetariańską.

Przeprowadzone dodatkowo eksperymenty na myszach wykazały, że TMAO zmienia metabolizm cholesterolu, a konkretnie spowalnia usuwanie go z krwi, w wyniku czego odkłada się on w ściankach naczyń krwionośnych i przyczynia do tworzenia blaszek miażdżycowych.

"Skład flory bakteryjnej w naszych jelitach podyktowany jest utrwalonymi nawykami żywieniowymi. Dieta bogata w L-karnitynę powoduje, że jest tam więcej bakterii przekształcających L-karnitynę w TMAO, podczas gdy weganie i wegetarianie mają ograniczone możliwości syntezowania TMAO, co może wyjaśniać pozytywny wpływ diety pozbawionej mięsa na zdrowie układu krążenia" - mówi autor badań dr Stanley Hazen.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17359.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 anesteziolog

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