

### [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.

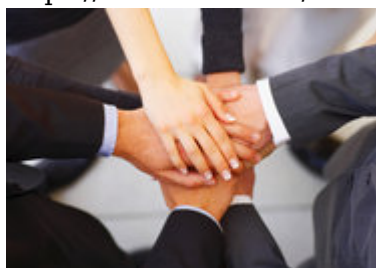
Po skonsumowaniu posiłku zawierającego dużo L-karnityny poziom TMAO zwiększył się u osób nie stroniących od mięsa, lecz pozostał bez zmian u osób, które stosowały dietę wegańską i wegetariańską.

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](http://www.pap.pl)

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