

### [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](#)

## Oliwa z oliwek - lepiej jej nie podgrzewać

Pod wpływem temperatury traci wszystkie swoje właściwości - piszą naukowcy o oliwie z oliwek. Specjaliści radzą, aby do gotowania i smażenia potraw dodawać tańsze jej odpowiedniki, a smakiem świeżej oliwy cieszyć się m.in. w sałatkach.



Oliwa z oliwek znana jest ze swoich właściwości zdrowotnych, dlatego tak szybko stała się królową kuchni. Zawarty w oliwie z oliwek kwas oleinowy może pełnić rolę ochronną w profilaktyce miażdżycy, chorób serca, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego. Dziecie bogatej w oliwę z oliwek przypisuje się działanie hamujące rozwój miażdżycy tętnic.

Spożywanie oliwy z oliwek przyczynia się również do zmniejszenia stężenia cholesterolu frakcji LDL, substancji zwiększających krzepliwość krwi i zwiększenia stężenia cholesterolu frakcji HDL i antyoksydantów.

Choć te imponujące właściwości oliwy z oliwek przyczyniły się do jej popularności, naukowcy z uniwersytetu w Porto podkreślają, że podgrzanie oliwy obniża jej wartości i właściwości.

*"Konsumpcja oliwy z oliwek wyraźnie wzrasta, głównie za sprawą jej właściwości zdrowotnych. Jednak, różne formy podgrzania jej, niezależnie czy jest to smażenie, gotowanie czy podgrzewanie w mikrofalach, nieodwracalnie zmieniają chemiczny profil oliwy z oliwek"* - czytamy w raporcie naukowców z Porto.

Naukowcy zdradzają jednak sposoby na wykorzystanie oliwy podczas gotowania z zachowaniem jej właściwości. Jednym z nich jest minimalne ogrzewanie oliwy lub dodanie jej już w trakcie gotowania, dzięki czemu nie traci swoich właściwości.

*"Oliwa z oliwek po długotrwałej obróbce termicznej stopniowo traci większość składników bioaktywnych. Dlatego też z ekonomicznego i logicznego punktu widzenia bardziej korzystne jest korzystanie z oliw niższych klas"* - sugerują naukowcy.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18429.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**