

[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 krzepi na wiele sposobów



Oliwa z oliwek - kluczowy komponent diety śródziemnomorskiej - uznawana jest powszechnie za zdrowy, naturalny artykuł spożywczy. Do niedawna jej rozpoznane oddziaływanie chroniące przed schorzeniami związanymi ze stresem oksydacyjnym, jak choroby sercowo-naczyniowe, neurodegeneracyjne czy nowotwory, przypisywano wysokiej zawartości tłuszczów jednonienasyconych.

W toku dofinansowanego ze środków unijnych projektu EUROLIVE (Wpływ spożycia oliwy z oliwek na uszkodzenia oksydacyjne populacji europejskiej) badano, czy inne czynniki chemiczne mogą mieć swój wkład w udokumentowane, korzystne dla zdrowia oddziaływanie oliwy z oliwek.

Partnerzy projektu, pracujący pod kierunkiem Instytutu Badań Medycznych Mar w Barcelonie, chcieli przede wszystkim sprawdzić, czy oliwa z oliwek bogata w związki fenolowe - zwłaszcza ta z pierwszego tłoczenia - zapewnia jeszcze jakieś szczególne korzyści zdrowotne poza tymi już ustalonymi ogólnie dla oliwy z oliwek jako takiej.

Naukowcy przeprowadzili sześć prób klinicznych z udziałem 200 zdrowych ochotników, którym podawano przez trzy tygodnie 25 mililitrów oliwy z oliwek trzech podobnych rodzajów. Miały one różną zawartość polifenoli. Dawka była podobna do tej spożywanej zazwyczaj codziennie w krajach śródziemnomorskich.

Wyniki pokazały, że im wyższa zawartość polifenoli w spożywanej oliwie z oliwek, tym wyższy wzrost stężenia frakcji HDL (tak zwanego dobrego cholesterolu).

Pozytywne oddziaływanie oliwy z oliwek z zawartością polifenoli odnotowano także na wskaźnik aterogenności - cholesterol całkowity / frakcja HDL - oraz na linearny spadek uszkodzeń oksydacyjnych lipidów. Oksydacja lipidów jest uznawana za czynnik wysokiego ryzyka wystąpienia choroby wieńcowej serca.

Wreszcie dorobek projektu EUROLIVE wskazuje, że spożywanie 25 mililitrów oliwy z oliwek dziennie, zamiast innych tłuszczów, nie przełożyło się na wzrost masy uczestników.

Zdaniem wielu osób uzyskane wyniki kładą kres debacie nad antyoksydacyjnymi właściwościami polifenoli zawartych w spożywanej oliwie z oliwek, potwierdzając wartość dodaną oliwy z pierwszego tłoczenia w opozycji do innych rodzajów oliwy pod względem ochrony przed chorobami sercowo-naczyniowymi i innymi czynnikami ryzyka.

Projekt EUROLIVE otrzymał 1,9 mln EUR ze środków unijnych. Naukowcy zakończyli prace w grudniu 2004 r.

Więcej informacji:

Karta informacji o projekcie:

http://cordis.europa.eu/projects/rcn/64505_pl.html

Instytut Badań Medycznych Mar

http://www.imim.es/infocorporativa/en_fundacio.html

Źródło: <http://cordis.europa.eu>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19150.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