

[Akceptuję](#)

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](#)

Trening siłowy wspomaga działanie dobrego cholesterolu



Samo utrzymywanie prawidłowej wagi nie wystarczy, by tzw. dobry cholesterol skutecznie chronił nas przed chorobami serca. Istotniejsza jest regularna aktywność fizyczna - przekonują naukowcy na łamach "Journal of Applied Physiology".

Badania przeprowadzone przez naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles wykazały, że trening siłowy pozwala młodym mężczyznom zapobiec dysfunkcjom działania HDL bez względu na wagę. U mężczyzn prowadzących siedzący tryb życia i mających nadwagę, występowało więcej zaburzeń w funkcjonowaniu HDL niż u tych, którzy mimo otyłości regularnie ćwiczyli.

W badaniach wzięło udział 90 mężczyzn w wieku od 18 do 30 lat, których podzielono na trzy grupy: szczupli uczestnicy trenujący co najmniej cztery razy w tygodniu, otyli mężczyźni, którzy również trenowali cztery razy w tygodniu oraz otyli mężczyźni bez żadnego wytyczonego schematu treningowego.

Wysoki poziom dobrego cholesterolu pomaga usuwać zły cholesterol (LDL) z naczyń krwionośnych, a tym samym zapobiega chorobom układu krążenia. Sam wysoki poziom HDL nie zawsze jednak wystarcza. Lipoproteina musi jeszcze prawidłowo wypełniać takie zadania jak redukcja stanów zapalnych czy działanie przeciwutleniające.

Wyniki te sugerują, że regularny trening siłowy może poprawić pracę HDL i chronić przed chorobami serca nawet otyłe osoby - mówi autor badań Christian K. Roberts.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19672.html>



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego

wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

Informacje dnia: [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [Mity na temat epilepsji](#)

Partnerzy