

[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](#)

Sos sałatkowy - wazny dla zdrowia

✘ Odpowiednio dobrany sos do sałatki może zapewnić lepsze wchłanianie składników odżywczych i witamin zawartych w owocach i warzywach - informują amerykańscy naukowcy.

Dressing na bazie tłuszczów jednonienasyconych, czyli na przykład oleju rzepakowego lub oliwy

z oliwek, pozwala na przyswojenie z warzyw i owoców największej ilości karotenoidów (naturalnych przeciwutleniaczy i źródeł witaminy A) przy najmniejszej zawartości tłuszczu. Związki te wpływają na obniżenie ryzyka rozwoju raka, chorób układu krążenia i zwyrodnienia plamki żółtej. Wyniki badania przeprowadzonego przez badaczy z Purdue University zostały opublikowane w internetowym wydaniu "Molecular Nutrition & Food Research".

Naukowcy testowali wchłanianie przez ludzi substancji odżywczych i witamin z sałatek przy zastosowaniu dressingów na bazie tłuszczów nasyconych (masło), jednonienasyconych (olej rzepakowy) i wielonienasyconych (olej sojowy). Sosy przyrządzano, różnicując zawartość tłuszczu (3 gramy, 8 gram lub 20 gram). Sprawdzano, w którym przypadku absorpcja karotenoidów będzie najefektywniejsza przy jak najmniejszej zawartości tłuszczu w sosie. Najlepszy okazał się dressing z tłuszczów jednonienasyconych, gdyż już przy trzech gramach, pozwalał na przyswojenie tylu substancji zdrowotnych, ile pozostałe sosy przy większych ilościach tłuszczu. W przyszłości naukowcy chcą zbadać, czy ludzie wchłaniają więcej składników odżywczych podczas jednorazowego posiłku złożonego z warzyw, czy w przypadku rozłożenia go na mniejsze przekąski spożywane przez kilka dni.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/13656.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)
[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)
[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)
[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy