

[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](#)

Tłuszcze roślinne wydłużają życie



Zwiększenie spożycia tłuszczów roślinnych w znacznym stopniu przyczyniło się do wydłużenia życia Polaków, szczególnie w ostatnich 25 latach - wykazały opublikowane po raz pierwszy w piątek w Warszawie wyniki badań prowadzonych przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻiŻ).

Raport przedstawiono podczas konferencji „Tłuszcze w żywieniu człowieka - w poszukiwaniu prawdy”, zorganizowanej przez Ogólnopolskie Centrum Dietetyki warszawskiego IŻiŻ.

„Prawda jest taka, że choć w ostatnich 60 latach spożycie tłuszczów Polsce zwiększyło się aż trzykrotnie, to z analiz naszego Instytutu wynika, że spadła zachorowalność i śmiertelność z powodu chorób sercowo-naczyniowych, które w największym stopniu wpływają na długość życia”- powiedział dyrektor IŻiŻ, prof. Mirosław Jarosz.

Jego zdaniem, główna w tym zasługa zmiany stylu życia Polaków, w tym przede wszystkim modyfikacji diety polegającej na większym spożyciu warzyw i owoców oraz tłuszczów roślinnych, które coraz częściej zastępują tłuszcze zwierzęce. „Nastąpiła zasadnicza zmiana strukturalna spożycia tłuszczów w naszym kraju, co moim zdaniem miało największy wpływ na poprawę zdrowia i wydłużenie życia Polaków” - powiedział w rozmowie z dziennikarzem PAP prof. Jarosz.

Z przedstawionych na konferencji danych wynika, że w latach 1950-2012 przeciętna długość życia naszych rodaków wzrosła z 56,1 lat do 72,7 lat w przypadku mężczyzn oraz z 61,7 do 81 lat wśród kobiet. W tym samym czasie spożycie tłuszczów zwiększyło się trzykrotnie - 11,2 kg rocznie do 32,3 kg.

„Nie była to jednak jedynie zmiana ilościowa, ale przede wszystkim jakościowa, bo znacznie wzrosło spożycie tłuszczów roślinnych” - podkreślił prof. Jarosz. Jego zdaniem, dzięki temu szczególnie w ostatnich latach zwiększyła się zawartość w diecie korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (zawartych głównie w tłuszczach roślinnych). Spadło spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, których głównym źródłem są tłuszcze zwierzęce, znajdujące się w maśle, śmietanie, mięsie, jajach oraz serach.

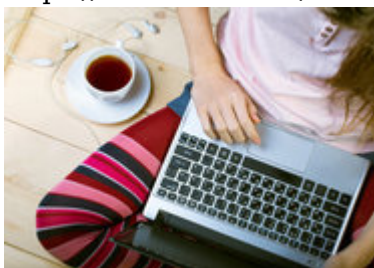
Prof. Barbara Cybulska z Instytutu Żywności i Żywienia powiedziała, że pojawiły się ostatnio kontrowersje na temat wpływu tłuszczów na zdrowie, w tym szczególnie ich wpływu na choroby sercowo-naczyniowe. „Nie ma jednak żadnych wątpliwości, że im mniejsza zawartość w diecie tłuszczów zwierzęcych, tym dla naszego zdrowia lepiej. Potwierdza to wiele badań i w

tej kwestii nie ma kontrowersji” - dodała.

Specjalistka przyznała, że tłuszcze roślinne również zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, ale jest ich w nich zdecydowanie mniej niż w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego. Najmniej jest ich w oleju rzepakowym i oliwie z oliwek, nieco więcej w oleju palmowym i kokosowym. „Dlatego należy unikać używania olejów tropikalnych” - podkreśliła prof. Cybulska.

Więcej na stronie: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24339.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