

### [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.

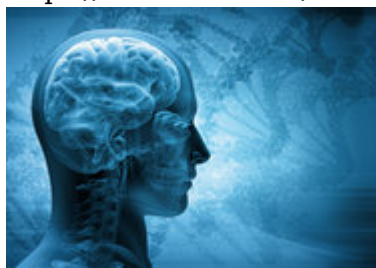
Prof. Barbara Cybulska z Instytutu Żywności i Żywienia powiedziała, że pojawiły się ostatnio kontrowersje na temat wpływu tłuszczów na zdrowie, w tym szczególnie ich wpływu na choroby sercowo-naczyniowe. „Nie ma jednak żadnych wątpliwości, że im mniejsza zawartość w diecie tłuszczów zwierzęcych, tym 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](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



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.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**