

[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](#)

Tłuszcz roślinne w diecie to dłuższe życie



Większa zawartość roślinnych kwasów tłuszczowych w diecie ma związek z dłuższym życiem, przynajmniej u mężczyzn - wykazało badanie, o którym informuje pismo "JAMA Cardiology".

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dietetyków wśród tłuszczów spożywanych przez ludzi powinny dominować tłuszcze wielonienasycone, w tym tłuszcze z szeregu omega-6, takie jak kwas linolowy obecny w olejach roślinnych (m.in. w oleju słonecznikowym i rzepakowym, margarynach miękkich, orzechach i nasionach).

Badania nad wpływem spożywanych przez ludzi tłuszczów na zdrowie układu krążenia czy ryzyko przedwczesnego zgonu są utrudnione, ponieważ informacje na ten temat pochodzą najczęściej od samych badanych i mogą być obciążone dużym błędem.

Badacze z Uniwersytetu w Uppsali razem z kolegami z Uniwersytetu Regionu Dalarna w Falun w Szwecji wykorzystali w tym celu analizę biochemiczną tkanki tłuszczowej z pośladków 853 mężczyzn w wieku 71 lat. Dla porównania analizowano też zawartość różnych kwasów tłuszczowych w pobranych od nich próbkach krwi, a przy pomocy dzienniczka zebrano dane na temat pokarmów, jakie spożywali przez kolejne siedem dni. Stan ich zdrowia śledzono średnio przez około 15 lat.

W okresie badań odnotowano 605 zgonów, z których 251 było spowodowanych chorobami układu sercowo-naczyniowego. Po uwzględnieniu różnych czynników ryzyka zgonu, okazało się, że wyższa zawartość kwasu linolowego (w skrócie LA) w podskórnej tkance tłuszczowej miała związek z mniejszym o 10 proc. ryzykiem przedwczesnego zgonu z różnych przyczyn wśród badanych mężczyzn. Nie zaobserwowano zależności między poziomem żadnego z analizowanych kwasów tłuszczowych (w tym, uważanych za bardzo korzystne dla serca, wielonienasyconych kwasów omega-3, których bogatym źródłem są tłuste ryby morskie) a ryzykiem choroby układu krążenia i zgonu z jej przyczyny. Natomiast, wyższa zawartość nasyconego kwasu palmitynowego w tkance tłuszczowej była związana z wyższym o 11 proc. ryzykiem przedwczesnego zgonu.

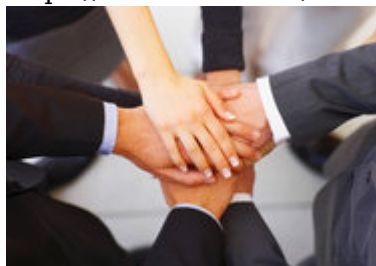
„Chociaż nie jesteśmy w stanie udowodnić, że zaobserwowana zależność ma charakter przyczynowo-skutkowy, nasze wyniki stanowią potwierdzenie zasadności aktualnych rekomendacji dietetycznych, aby tłuszcze, które zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, zastępować olejami roślinnymi z dużą zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych” - komentuje współautor pracy David Iggman z Uniwersytetu w Uppsali. Chodzi tu nie tylko o redukcję spożycia tłuszczów zwierzęcych, ale przede wszystkim o unikanie tzw. utwardzanych (uwodornionych) tłuszczów roślinnych, określanych też jako tłuszcze trans, które są najmniej korzystne dla zdrowia.

Jak przypomina ekspert, wiadomo, że kwas linolowy może obniżyć poziom „złego” cholesterolu (LDL) we krwi, jednak ze względu na metodologię badania jego autorzy nie byli w stanie potwierdzić, że tym właśnie można tłumaczyć niższą śmiertelność wśród panów, którzy mieli większą zawartość tego związku w tkance tłuszczowej.

Zdaniem naukowców uzyskane przez nich wyniki potwierdziły natomiast, że analiza składu tkanki tłuszczowej jest wiarygodną i obiektywną metodą oceny ilości i rodzaju spożywanych tłuszczów w dłuższym czasie. Dotyczy to zwłaszcza tych tłuszczów, których organizm ludzki sam nie potrafi wyprodukować, w tym wielonienasyconych kwasów omega-6 ze źródeł roślinnych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26009.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

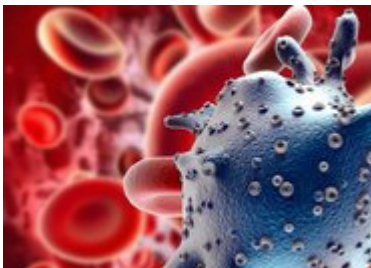
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy