

### [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](#)

## Owies chroni przed chorobami układu krążenia



**Owies i jego przetwory skutecznie obniżają we krwi nie tylko poziom "złego cholesterolu", ale także poprawiają parametry dwóch innych ważnych markerów chorób układu krążenia: cholesterolu non-HDL i apolipoproteiny B - donoszą kanadyjscy naukowcy. Praca na ten temat ukazała się na łamach pisma "British Journal of Nutrition".**

Już od ponad 50 lat naukowcy wiedzą, że spożywanie owsa pomaga obniżyć poziom cholesterolu, a tym samym zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia. Jednak dotychczasowe badania nad tym zagadnieniem skupiały się głównie na wpływie owsa na poziom LDL, przez wielu nazywanego "złym cholesterol", który gromadzi się w ścianach naczyń krwionośnych powodując zatory i zakrzepy krwi.

W swoim najnowszym badaniu grupa dr. Vladimira Vuksana z Risk Factor Modification Centre przy Szpitalu św. Michała w Toronto (Kanada) postanowiła przyjrzeć się zależności pomiędzy owsem a cholesterolem w innym ujęciu.

"Istnieje bowiem coraz więcej dowodów, że dwa inne markery (poza wysokim LDL - przyp. PAP) zapewniają jeszcze dokładniejszą ocenę ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Są to: cholesterol non-HDL (inaczej nie-HDL), liczony jako różnica stężeń cholesterolu całkowitego i "dobrego" cholesterolu HDL, oraz apolipoproteina B (apoB), czyli lipooproteina transportująca "zły" cholesterol we krwi" - mówi dr. Vuksan.

Oba te markery są szczególnie ważne u pacjentów z zespołem metabolicznym i cukrzycą typu 2, ponieważ zazwyczaj osoby te nie mają podwyższonego poziomu cholesterolu LDL.

Zespół Vuksana przeprowadził obszerną metaanalizę 58 badań klinicznych, w której łącznie przeanalizował przypadki blisko 4 tysięcy osób z całego świata. Połowa badanych stosowała dietę zwykłą (grupa kontrolna), a połowa dietę wzbogaconą beta-glukanami z owsa. Naukowcy porównywali wpływ obu typów diety na poziom cholesterolu LDL, a także - po raz pierwszy w historii - na poziom non-HDL oraz apoB.

Jak wykazała metaanaliza, spożywanie owsa zmniejsza poziom wszystkich trzech markerów.

"Zauważyliśmy, że wzbogacenie diety ok. 3,5 gramami beta-glukanu z owsa dziennie poprawiało parametry cholesterolu LDL, jak również non-HDL i apoB - opowiada Vuksan - Poziom LDL zmniejszył się o 4,2 proc., non-HDL o 4,8 proc., a apoB o 2,3 proc. w porównaniu do grupy kontrolnej".

Jak tłumaczy naukowiec, owies jest bogatym źródłem beta-glukanu, czyli lepkiego i rozpuszczalnego błonnika, którego wydaje się być odpowiedzialny za wiele korzystnych efektów zdrowotnych, m.in. spowalnia wchłanianie węglowodanów do krwiobiegu. Pierwsze publikacje na temat tej substancji pojawiły się w 1963 roku. Okazało się wówczas, że zastąpienie białego chleba pieczywem z mąki owsianej (zawierającego przynajmniej 140 g płatków owsianych) znacząco obniża poziom cholesterolu LDL we krwi.

Zdaniem dr. Vuksana, niektórym ludziom może być trudno spożywać zalecaną ilość błonnika wyłącznie w postaci ziaren owsa. Proponuje więc dodawanie otrębów owsianych do różnych innych posiłków. "Na przykład jedna filiżanka gotowanych otrębów owsianych (88 kalorii) zawiera taką samą ilość beta-glukanu, jak dwa razy większa porcja gotowanego owsa (166 kalorii). A otręby dają wiele możliwości: mogą być spożywane jako dodatek do pieczywa, do sałatek, koktajli i innych pokarmów".

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26216.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## **Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...**

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## **Kierownik wyprawy polarnej**

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## **Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki**

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## **Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety**

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## [Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## [Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)  
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)  
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)  
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)  
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)  
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)  
[chronić żywność przed salmonellą](#)

## **Partnerzy**