

[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](#)

Jak prawidłowo ocenić wartość pożywienia



Tradycyjna analiza składników pożywienia jest przestarzała. Potrzebne jest zrozumienie, jak one między sobą współdziałają - postulują specjaliści na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”.

Grupa ekspertów z dziedzin związanych z medycyną i żywieniem zwraca uwagę na to, że spożywamy posiłki, a nie tylko ich składniki, takie jak białka, cukry czy witaminy i przekonuje, że to właśnie ich kompozycja ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.

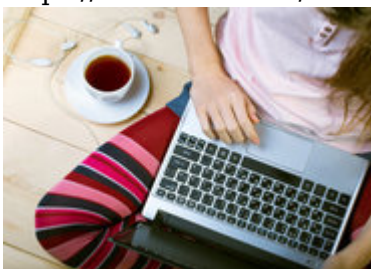
Takie podejście to wynik nowoczesnych eksperymentów. „Z upływem lat naukowcy stali się bardziej biegli w swojej pracy i zyskali nowe metody badania tego, jak poszczególne substancje odżywcze działają na trawienie i zdrowie” - mówi jedna z ekspertek, dr Tanja Kongerslev Thorning z Uniwersytetu Kopenhaskiego. „Jednak kiedy jemy, nie spożywamy poszczególnych składników. Spożywamy całą potrawę - jedną lub z innymi w danym posiłku. Wydaje się więc oczywiste, że w tym kontekście powinniśmy oceniać całe produkty” - kontynuuje badaczka.

Według uczonych na podstawie samej analizy składników nie da się przewidzieć wpływu na zdrowie całego posiłku czy produktu. Eksperci tłumaczą, że na przykład ser ma słabsze oddziaływanie na poziom cholesterolu we krwi, niż wynikałoby to z jego zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.

„Przeciwie do obecnych zaleceń, które właściwie zabraniają spożycia pełnotłustego sera, nowe badania jasno pokazują znaczenie jedzenia sera w zapobieganiu cukrzycy typu 2, chorobom serca i nowotworom. Wszystkie te pozytywne efekty wynikają ze złożonych oddziaływań między pożytecznymi bakteriami, minerałami i bioaktywnymi składnikami zawartymi w serze” - mówi prof. Arne Astrup, także z Uniwersytetu Kopenhaskiego. Inny przykład to migdały, które zawierają dużo tłuszczu, ale według uczonych jest on z nich bardzo wolno uwalniany, nawet po dokładnym pogryzieniu migdałów.

„Potrzebne są dalsze badania, ale ostatecznie wydaje się, że nauka o żywieniu powinna być ponownie przeanalizowana. Nie możemy skupiać się na składnikach odżywczych bez patrzenia na to, jak są konsumowane i co jeszcze jest spożywane w tym samym czasie” - przekonuje prof. Ian Givens z Uniwersytetu w Reading.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27261.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