

[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.

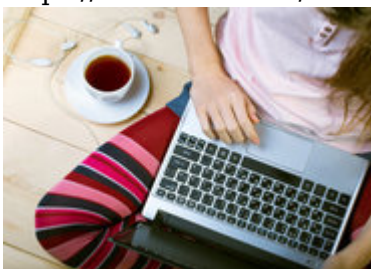
Takie podejście to wynik nowoczesnych eksperymentów. „Z upływem lat naukowcy stali się bardziej biegli w swojej pracy i zyskali nowe metody badania tego, jak poszczególne substancje odżywcze działają na trawienie i zdrowie” - mówi jedna z ekspertek, dr Tanja Kongerslev Thorning z Uniwersytetu Kopenhaskiego. „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>



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