

### [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](#)

## Orzechy włoskie dla zdrowych jelit

**Dieta bogata w orzechy włoskie sprzyja większemu zróżnicowaniu mikrobiomu jelitowego - wynika z badań opublikowanych przez "The Journal of Nutritional Biochemistry".**

Naukowcy z Louisiana State University badali szczury, z których połowa przez dziesięć tygodni otrzymywała karmę zawierającą zmielone orzechy włoskie (ekwiwalent połowy szklanki orzechów dziennie w jadłospisie człowieka). Druga grupa spożywała standardową karmę bez orzechów. Karma podawana obu grupom miała zbliżoną zawartość kaloryczną i odżywczą.

Po porównaniu ogółu bakterii zamieszkujących jelita gryzoni naukowcy zaobserwowali, że u tych, które spożywały orzechy nastąpił wzrost populacji korzystnych dla zdrowia bakterii Lactobacillus, Roseburia i Ruminococcaceae.

Orzechy działały probiotycznie oraz pomagały odżywiać i rozwijać te kultury bakterii, które korzystnie wpływały na zdrowie jelit. Pozytywne działanie orzechów może być związane z wysoką zawartością kwasu alfa-linolenowego, należącego do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega 3.

"Zdrowiu jelit poświęca się coraz więcej badań. Większa różnorodność bakterii zamieszkujących jelita ma związek z lepszym stanem zdrowia, podczas gdy mała różnorodność wpływa na zdrowie negatywnie, przyczyniając się m.in. do otyłości czy nieswoistego zapalenia jelit" - mówi autorka badań dr Lauri Byerley.

"Stan jelit wpływa na ogólne zdrowie całego organizmu. Nasze badania wskazują, że orzechy włoskie zmieniają mikrobiom jelitowy, co może po części wyjaśniać inne pozytywne właściwości orzechów, takie jak wpływ na zdrowie serca oraz mózgu" - zauważa dr Byerley.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27480.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**