

[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

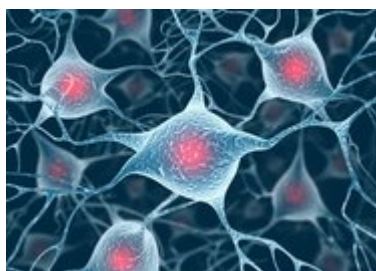
<https://laboratoria.net/aktualnosci/27480.html>



05-01-2026

[Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego](#)

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.



05-01-2026

Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna

Informują naukowcy w piśmie „Journal of the Endocrine Society”.



05-01-2026

Statyny pomagają wszystkim cukrzykom

Informuje pismo „Annals of Internal Medicine”.



05-01-2026

Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem...

Wykazano w badaniu, które ukazało się na łamach „JAMA Network Open”.



05-01-2026

[O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w...](#)

Twierdzi prof. Iwona Hus.



05-01-2026

[Uszkodzenia dachów pod nadmiernym śniegiem](#)

Decydujące znaczenie mają tu nie same zmiany stanu skupienia śniegu.



05-01-2026

[Minimalne wynagrodzenie profesora](#)

Trwają prace nad nowelizacją rozporządzenia.

Informacje dnia: [Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego](#) [Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej](#) [Skutki ekspozycji na mikroplastik](#) [przechodzą z ojca na syna](#) [Statyny pomagają wszystkim cukrzykom](#) [Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji](#) [O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach”](#) [Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego](#) [Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej](#) [Skutki ekspozycji na mikroplastik](#)

przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach” Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach”

Partnerzy