

### [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>



09-04-2026

## [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

## [Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu](#)

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## **WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki**

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## **Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki**

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## **Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego**

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

## [Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

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

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść](#)

[zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwiecznione w ultracienkiej siatce](#) [Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

## **Partnerzy**