

[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](#)

Butelka wina na zdrowie



Prozdrowotny cydr albo wino? Czemu nie! Wprawdzie to soki, koktajle i przeciera zawierają najwięcej witamin i składników mineralnych, ale bogactwo wartościowych związków możemy czerpać również z innych produktów, do których dodawane są warzywa i owoce.

"Możemy z korzyścią dla zdrowia spożywać ograniczoną ilość fermentowanych soków owocowych. Przecież cydr lub wino otrzymane z jabłek, gruszek, wiśni czy z pigwy powstaje z surowca bogatego w związki prozdrowotne - witaminy, związki polifenolowe, w tym antocjany odpowiedzialne za czerwone zabarwienie. Te wartości zostają w produkcie, mimo że w procesie fermentacji powstają również związki, które w dużych dawkach nie są przyjazne naszemu organizmowi" - uważa dr inż. Paulina Nowicka z Wydziału Biotechnologii i Nauk o Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Tegoroczna stypendystka Fundacji na rzecz Nauki Polskiej w swojej pracy badawczej analizuje żywność pod kątem składników korzystnie oddziałujących na zdrowie i opracowuje takie technologie produkcji, aby warzywa i owoce traciły jak najmniej swoich cennych składników.

Jak zaznacza rozmówczyni PAP, oczywiście sam alkohol szkodzi zdrowiu. Jednak trzy razy w tygodniu można bez obaw wypić lampkę wina. Jeśli dodatkowo jest to wino czerwone, spowoduje więcej dobrego niż złego. Synergia działania związków prozdrowotnych sprawia, że wino wspomaga trawienie, przeciwdziała chorobom krążenia, działa przeciwnowotworowo i obniża stężenie glukozy we krwi. Badania wykazują, że owocowe alkohole stosowane "w granicach rozsądku" działają pozytywnie na nasz organizm.

W laboratorium badawczym stypendystka uczestniczy w pracach nad surowcami, które "wracają do łask". To m.in. pigwa, pigwowiec, dereń czy rokitnik, które bez problemu dojrzewają w polskich warunkach klimatycznych. Obecnie naukowcy testują sok aroniowy. Jest on cierpki, muszą więc spowodować, że będzie smakował konsumentom, a jednocześnie zachowa wszystkie właściwości prozdrowotne.

"Choć nie jestem wegetarianką i uważam, że dieta powinna być w pełni zbilansowana, to nie mam wątpliwości, że owoce i warzywa mają największą wartość. Mądre stosowanie tych surowców w produkcji żywności może pomóc w profilaktyce przewlekłych chorób niezakaźnych (tak zwanych cywilizacyjnych), w tym otyłości, schorzeń układu krążenia i nowotworów" - mówi dr inż. Paulina Nowicka.

Wraz z zespołem badawczym we Wrocławiu opracowuje takie technologie produkcji, aby wartość wyjściowa surowca została zachowana. Badaczka przypomina, że owoce i warzywa mają charakter sezonowy. Dlatego potrzebne są mało inwazyjne metody przetwarzania surowców - tak, żeby zapewnić dostęp do zdrowych i atrakcyjnych sensorycznie produktów przez cały rok. My,

konsumenci, mamy chętnie po nie sięgać, wiedząc, że ma prozdrowotny wpływ na nasz organizm. Ważne jednak, żebyśmy przy tym odczuwali przyjemność ze spożywania tego, co kupiliśmy.

Zdrowej żywności wcale nie musimy kupować w ekologicznych sklepach, gdzie ceny są zwykle bardzo wysokie. Możemy też znaleźć je w sieciach handlowych. Prozdrowotny charakter mają np. produkty z dodatkiem nasion chia, które nadają żywności odpowiednią konsystencję żelową. Są suszone owoce nieoblepione syropem glukozowo-fruktozowym. Są produkty typu smoothie, koktajle owocowe, przeciery. Najwięcej witamin mają produkty wieloskładnikowe, np. przeciery z 7 warzyw. Wszystkie mętne soki warzywne i owocowe są zdecydowanie lepsze dla naszego zdrowia niż soki klarowne.

"Niestety, na rynku jest wiele produktów, które w swojej nazwie mają +owocowy+ lub +warzywny+, a nie cechują się właściwościami prozdrowotnymi. Konsumenci nie zawsze potrafią je odróżnić i często ze względu na nieznaczną różnicę w cenie sięgają po te gorsze" - obserwuje Paulina Nowicka.

Dodaje, że wielu kupujących nie odróżnia napoju od nektaru i soku. Niektórzy konsumenci błędnie oceniają, że największe wartości prozdrowotne ma nektar. Tymczasem tylko sok jest produktem czysto owocowym, napoje i nektary mają duży dodatek cukru i syntetycznych substancji smakowych niemających nic wspólnego z warzywami i owocami.

Jest też dużo innych produktów, które bazują na surowcu owocowym, ale utraciły cenne składniki. To na przykład owoce suszone metodami owiewowymi. "Jeśli proces suszenia jest długotrwały, to owoce tracą więcej substancji prozdrowotnych niż wtedy, gdy wykorzystamy suszenie mikrofalowo-próżniowe albo odwadnianie osmotyczne w medium innych soków, dzięki któremu można nawet wzbogacić produkt finalny" - tłumaczy Nowicka.

Badaczka ubolewa nad tym, że wielu firmom nie opłaca się edukować konsumentów, zwłaszcza, jeśli są to tzw. klienci krótkotrwali. Tak jest m.in. w przypadku osób kupujących żywność dla niemowląt i dzieci. Rodzice potrzebują produktu tylko przez określony, krótki czas. Mimo to warto, żeby znali ich skład.

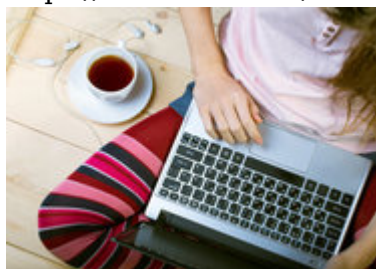
"Okazuje się, że nie wszystkie mamy wiedzą na przykład, czym jest skrobia ziemniaczana i definiują ją jako +coś złego+, +dodatek E+. A tymczasem jest to zwykła mąka ziemniaczana, którą same stosują w domu" - wyjaśnia Nowicka.

Wrocławskie laboratoria są w fazie rozbudowy. W przyszłości powstanie tu centrum badawcze dysponujące półtechnologiami w fazie testów.

PAP - Nauka w Polsce, Karolina Duszczyk

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27612.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