

[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](#)

Białko z mięsa podwyższa ryzyko chorób serca



W amerykańsko-francuskim, szeroko zakrojonym badaniu, osoby spożywające najwięcej białka zwierzęcego miały o 60 proc. podwyższone ryzyko chorób układu krążenia. Z kolei spożycie dużych ilości białka pochodzącego z orzechów i nasion powodowało aż 40 proc. spadek ryzyka.

Wiele już powiedziano na temat ograniczania spożycia tłuszczów zwierzęcych. Okazuje się jednak, że warto także uważnie wybierać źródło białka.

Takie wnioski wynikają z badania specjalistów z kalifornijskiej Loma Linda University School of Public Health oraz dwóch ośrodków francuskich, opublikowanego w piśmie „International Journal of Epidemiology”.

Autorzy badania przeanalizowali dane na temat 81 tys. osób i jak twierdzą, ich projekt jest jednym z niewielu, które obok działania tłuszczów, szczegółowo sprawdzają wpływ roślinnych i zwierzęcych białek.

„Podczas gdy obecne w diecie tłuszcze to ważny element kształtujący ryzyko chorób układu krążenia, białka mogą także wywierać ważny i w dużej mierze pomijany wpływ na to ryzyko” - mówi dr Gary Fraser z Linda University School of Public Health.

Naukowiec twierdzi, że razem ze swoimi kolegami od dawna podejrzewał, iż dodanie do menu orzechów i nasion chroni przed chorobami serca i naczyń, podczas gdy spożycie mięsa je podnosi.

Nowe badanie to potwierdziło i pokazało znaczenie białka. Otóż duża ilość w diecie białka pochodzącego z mięsa powodowała wzrost ryzyka zaburzeń układu krążenia aż o 60 proc. Tymczasem osoby, które spożywały duże ilości białka zawartego w orzechach i nasionach miały to ryzyko obniżone o 40 proc.

Dr Fraser zaznacza, że specjaliści od żywienia zwykle mówili tylko o „złych tłuszczach” zawartych w mięsie i „dobrych tłuszczach” w orzechach i nasionach.

„Te rezultaty sugerują, że pełen obraz prawdopodobnie obejmuje także biologiczne efekty zawartych w tych produktach białek” - mówi badacz.

Nowa analiza różniła się od poprzednich projektów, które sprawdzały wpływ białek roślinnych i zwierzęcych. Nowością było szczegółowe zbadanie wpływu białka orzechów i nasion. „Badanie to sugeruje większą niejednorodność, niż taka, którą można opisać za pomocą dwóch kategorii białka roślinnego i zwierzęcego” - wyjaśnia dr Frasier.

Jego zdaniem wiele jednak jeszcze pozostaje do odkrycia - np., czy do chorób układu krążenia przyczyniają się specyficzne, zawarte w białku zwierzęcym aminokwasy, albo czy białka z niektórych źródeł wpływają na znane czynniki ryzyka zaburzeń takich jak nadwaga czy nadciśnienie.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28329.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy