

[Akceptuję](#)

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](#)

Borówki amerykańskie dobre dla serca

Codziennie zjedanie 150 gramów borówek amerykańskich (mniej więcej filiżanka) zmniejsza ryzyko chorób serca nawet o 15 proc. - informuje "American Journal of Clinical Nutrition".

Badania przeprowadzili naukowcy z University of East Anglia, we współpracy z kolegami z Harvardu

i Wielkiej Brytanii. Postanowili sprawdzić, czy jedzenie borówek amerykańskich ma jakikolwiek wpływ na zespół metaboliczny - stan, który dotyka jedną trzecią dorosłych w krajach Zachodu.

Na zespół metaboliczny składają się co najmniej trzy z następujących czynników ryzyka: wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cukru we krwi, nadmiar tkanki tłuszczowej wokół talii, niski poziom "dobrego cholesterolu" i wysoki poziom trójglicerydów. Aby zmniejszyć związane z nim wysokie ryzyko chorób serca, udaru mózgu i cukrzycy często przepisywane są statyny i inne leki. Powszechnie także wiadomo, że pomocne mogą być zmiany w stylu życia, w tym dotyczące doboru żywności.

Wyniki wcześniejszych badań wskazywały, że osoby regularnie jedzące borówki amerykańskie mają mniejsze ryzyko rozwoju chorób, w tym cukrzycy typu 2 i chorób układu krążenia. Być może dlatego, że borówki są bogate w naturalnie występujące związki zwane antocyjanami - flawonoidy, odpowiedzialne za czerwony i niebieski kolor owoców.

Teraz naukowcy chcieli sprawdzić następstwa codziennego spożywania borówek u 138 osób z nadwagą i otyłością, w wieku od 50 do 75 lat, z zespołem metabolicznym. Sześciomiesięczne badanie było najdłuższym tego rodzaju.

Oceniano korzyści ze spożywania porcji 150 gramów (jedna filiżanka) w porównaniu do porcji 75 gramów (pół filiżanki). Uczestnicy jedli borówki w formie liofilizowanej, a grupie kontrolnej podano fioletowe placebo zawierające sztuczne barwniki i aromaty.

Jak się okazało, spożywanie jednej filiżanki borówek dziennie prowadziło do trwałej poprawy funkcji naczyniowych i sztywności tętnic. Tego rodzaju różnica powinna obniżyć ryzyko chorób sercowo-naczyniowych od 12 do 15 proc.

Naukowców zaskoczyło to, że mniejsza (75 gramów) porcja borówek nie przyniosła korzyści badanej grupie ryzyka. Możliwe, że w przypadku osób otyłych potrzebna jest wyższa dawka niż w przypadku ogólnej populacji.

Autorzy uważają, że borówki amerykańskie i inne jagody powinny zostać włączone do strategii żywieniowych w celu zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych - szczególnie w przypadku grup ryzyka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29034.html>



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają

proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

[W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy