

[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 zmniejszają ryzyko otyłości



Jedzenie orzechów, takich jak orzechy włoskie i pistacjowe, może zmniejszać ryzyko otyłości i zaburzeń metabolicznych - informuje pismo „PLOS ONE”. Dotychczas orzechy uważano za zbyt tłuste, by mogły być pomocne w zachowaniu szczupłej sylwetki.

Najnowsza analiza przeprowadzona przez naukowców z Loma Linda University w Kalifornii w grupie 803 osób wykazała, że wśród tych, którzy jedli najwięcej orzechów tzw. drzewnych (jak orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe, makadamia, brazylijskie, pekan i migdały) otyłość była o 37-46 proc. rzadsza, w porównaniu z osobami, które spożywały ich najmniej. Nie zaobserwowano, by jedzenie orzeszków ziemnych miało równie korzystny wpływ na masę ciała. Wśród osób, które jadły dużo orzechów ziemnych i drzewnych, otyłość była rzadsza o 37 proc., a wśród tych, którzy konsumowali mało ziemnych i dużo drzewnych - o 46 proc. rzadsza.

Badane osoby były członkami kościoła Adwentystów Dnia Siódmego i uczestnikami studium pt. Adventist Health Study-2. Do analizy zebrano dane na temat ich diety i zdrowia, a także dane na temat wzrostu i masy ciała oraz wieku i płci. Osoby z grupy spożywającej najwięcej orzechów drzewnych zjadały porcję ok. 16 gramów dziennie, a z grupy o najniższym spożyciu - 5 gramów dziennie.

Okazało się też, że najwięksi amatorzy orzechów drzewnych o ponad 30 proc. rzadziej mieli objawy tzw. zespołu metabolicznego. Jest to grupa zaburzeń metabolicznych, które występując łącznie znacznie zwiększają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego (dwukrotnie) oraz cukrzycy typu 2 (aż pięciokrotnie). Zalicza się tu: otyłość brzuszna, podwyższony poziom trójglicerydów, obniżony poziom tzw. dobrego cholesterolu (HDL), podwyższone ciśnienie krwi lub zdiagnozowane nadciśnienie oraz podwyższony poziom glukozy we krwi. Zgodnie z definicją podawaną przez American Heart Association zespół metaboliczny stwierdza się, gdy u danej osoby występują łącznie trzy z tych zaburzeń.

Jak podkreśla współautorka pracy dr Joan Sabate, choć nie dowodzi ona bezpośredniego związku między spożywaniem orzechów drzewnych a niższym ryzykiem otyłości i zespołu metabolicznego, istnieje kilka przesłanek, które pozwalają sądzić, że taka zależność zachodzi.

Orzechy te są m.in. bogatym źródłem zdrowych tłuszczów nienasyconych, które mogą korzystnie wpływać na stężenie dobrego cholesterolu. Poza tym są bardzo kaloryczne i zawierają dużo białka, dzięki czemu mogą szybciej wywoływać uczucie sytości i sprawiać, że ludzie jedzą mniej niezdrowej kalorycznej żywności. Poza tym, obecnych jest w nich wiele innych związków, w tym witamin i mikroelementów, korzystnych dla zdrowia.

Najnowsze badanie stanowi potwierdzenie dla innych doniesień na temat korzyści zdrowotnych płynących z regularnego spożywania orzechów. W listopadzie 2013 r. na łamach „New England Journal of Medicine” opublikowano badanie, które wykazało, że ludzie jedzący największe ilości orzechów rzadziej umierali w okresie 24 lat niż ci, którzy konsumowali ich najmniej.

Jak skomentował dla agencji Reuters niebiorący udziału w badaniach Jeffrey Blumberg z Tufts University w Bostonie, obecnie istnieje wiele dowodów na to, że sięganie po orzechy jest mądrym wyborem dietetycznym, pod warunkiem, że spożywamy je w rozsądnych ilościach, dostarczają bowiem dużo kalorii.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20402.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