

[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](#)

Truskawki obniżają zawartość trójglicerydów we krwi



Systematyczne spożywanie truskawek przyczynia się do zmniejszenia zawartości tzw. złego cholesterolu i trójglicerydów we krwi - czytamy w „Journal of Nutritional Biochemistry”.

Naukowcy z Uniwersytetu Politechnicznego w Marche (Włochy) oraz Uniwersytetów w Salamance, Granadzie i Sewilli (Hiszpania) doszli do wniosku, że jedzenie truskawek pozytywnie wpływa na profil lipidowy człowieka.

Badacze poprosili osoby badane, aby przez miesiąc konsumowały 0,5 kg owoców dziennie. Wykonali także u nich testy krwi przed rozpoczęciem badania, po upływie 30 dni od jego rozpoczęcia i 15 po jego zakończeniu, a następnie porównali uzyskane wyniki.

Zaobserwowano, że po upływie miesiąca u uczestników eksperymentu obniżył się ogólny poziom cholesterolu (o 8,78 proc.), zmniejszyła się zawartość lipoprotein niskiej gęstości (LDL) określanych mianem złego cholesterolu (o 13,72 proc.) oraz trójglicerydów (o 20,8 proc.). Tymczasem poziom lipoprotein wysokiej gęstości (HDL), czyli dobrego cholesterolu, nie uległ zmianie.

Stwierdzono występowanie także dodatkowych korzyści, jak wzrost zawartości przeciwutleniaczy we krwi i poprawa funkcjonowania trombocytów i czynników antyhemolitycznych (krzepnięcia krwi).

Okazało się jednak, że w ciągu 15 dni od zakończenia badania wszystkie parametry wróciły do stanu wyjściowego.

Naukowcom udało się również potwierdzić rezultaty poprzednich badań, które wskazywały na to, że jedzenie truskawek chroni przed promieniowaniem ultrafioletowym, redukuje destrukcyjny wpływ alkoholu na błonę śluzową żołądka oraz pozytywnie oddziałuje na erytrocyty.

Nie wiadomo, jakie substancje odpowiadają za efekty wywierane przez truskawki, ale badacze przypuszczają, iż główną rolę mogą tu odgrywać antocyjany, nadające owocom czerwoną barwę.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20763.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy