

### [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](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20763.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**