

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Wysokobiałkowa dieta obniża ciśnienie



Osoby spożywające dużo produktów zawierających białko są w mniejszym stopniu narażone na problemy z nadciśnieniem - czytamy na łamach „American Journal of Hypertension”.

Naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu Bostońskiego (USA) na podstawie długoletnich badań doszli do wniosku, że dieta wysokobiałkowa może być czynnikiem zapobiegającym nadciśnieniu.

Badacze przez 11 lat śledzili losy grupy dorosłych ludzi i zaobserwowali, że osoby badane, które spożywały najwięcej białka (średnio 100 g/dzień) charakteryzowały się znacznie niższym ciśnieniem skurczowym i rozkurczowym krwi niż osoby konsumujące niewielkie ilości protein. Pozytywne oddziaływanie diety wysokobiałkowej było widoczne zarówno u badanych o normalnej (BMI < 25 kg/m²), jak i podwyższonej masie ciała (BMI ≥ 25 kg/m²).

Ostatecznie obliczono, że ryzyko wystąpienia nadciśnienia u zwolenników diety wysokoproteinowej, którzy przy okazji spożywają dużo błonnika jest o 40-60 proc. niższe, co wiąże się również z mniejszym prawdopodobieństwem pojawienia się chorób układu krążenia, zawału, czy udaru.

„Rosnąca liczba badań na temat korzyści płynących z białek dla układu naczyniowego sugeruje, że powinniśmy jeszcze raz przemyśleć, jaka dawka protein jest optymalna dla zdrowia serca” - komentuje Lynn Moore, współautorka badania.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22218.html>



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy