

### [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](#)

## Antyrakowe składniki lnu do produkcji żywności



**Metody uzyskiwania z odtłuszczonych nasion lnu aktywnych peptydów i lignanów, mających właściwości antyrakowe oraz obniżające ciśnienie krwi, opracowali olsztyńscy naukowcy. Wyniki tych badań mogą być wykorzystane przy wytwarzaniu zdrowej żywności.**

"Kiedy słyszymy słowo +len+ to kojarzymy je przede wszystkim z przemysłem włókienniczym i ekskluzywną garderobą. Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że nasiona lnu są bardzo cennym źródłem wielu składników odżywczych i związków biologicznie aktywnych. Len to nie tylko surowiec przemysłowy, ale również bardzo cenna roślina oleista i lecznicza" - powiedział prof. Ryszard Amarowicz z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie.

Wyjaśnił, że uzyskana po usunięciu z nasion lnu oleju (poprzez ekstrakcję lub tłoczenie) beztłuszczowa pozostałość zawiera duże ilości białka. Jej wartość odżywcza jest wysoka i dlatego może być ona wykorzystana, jako pasza dla zwierząt. W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności przeprowadzone zostały badania nad hydrolizą enzymatyczną białek. W jej wyniku powstają aktywne peptydy. Z prozdrowotnego punktu widzenia szczególnie cenne są te, które są nośnikami aktywności przeciwutleniającej oraz wykazują zdolność do obniżania ciśnienia krwi - podkreślił prof. Amarowicz.

Z odtłuszczonych nasion lnu otrzymać można również związki fenolowe. Należą one do tzw. lignanów. W wielu badaniach wykazano ich silną aktywność przeciwutleniającą.

Jak dodał naukowiec, dla człowieka jeszcze cenniejszą właściwością lignanów nasion jest ich ochronne działanie przed rakiem prostaty i piersi. W nasionach lnu, lignany występują w postaci kompleksu o niskiej biodostępności. "W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności wykazano jak pod wpływem hydrolizy chemicznej i enzymatycznej dochodzi do uwolnienia aktywnych lignanów. Wyniki te mają nie tylko wartość poznawczą. Wykorzystane mogą być przy wytwarzaniu tak zwanej żywności funkcjonalnej, czyli tej mającej pozytywny wpływ na nasze zdrowie"- podkreślił prof. Amarowicz.

Nasiona lnu, podobnie jak nasiona soi, rzepaku i słonecznika, zawierają duże ilości tłuszczu, który jest dostępny na półkach sklepów ze zdrową żywnością pod postacią oleju lnianego. "Olej ten jest najbogatszym źródłem kwasu tłuszczowego alfa-linolenowego. Kwasowi, który zaliczany jest do grupy omega-3, przypisywane jest wielokierunkowe działanie biologiczne. Bierze on udział

w regulacji poziomu cukru we krwi, korzystnie wpływa na wzrok, podnosi zdolności do koncentracji, zwiększa odporność organizmu na stres" - podkreślił prof. Amarowicz.

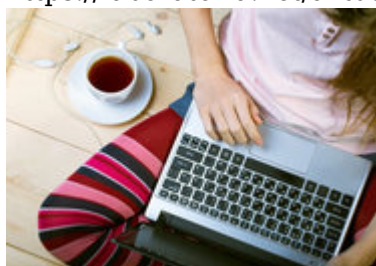
Dodał, że sportowcom uprawiającym dyscypliny siłowe oraz wytrzymałościowe zaleca się spożywanie kwasu alfa-linolowego po to, by zwiększyć beztłuszczową masę ciała. Ten związek wpływa także na wzrost siły mięśni i podniesienie wydolności tlenowej organizmu.

Nasiona lnu są źródłem specyficznych węglowodanów zaliczanych do błonnika pokarmowego ze względu na swoje właściwości chemiczne. Po zalaniu nasion lnu wodą (można je kupić w aptece, jako siemę lniane) łatwo uzyskać ich wyciąg. "Pijąc go sprawiamy, że warstwa błony śluzowej przelyku, żołądka i dwunastnicy pokrywa się cienką ochronną warstwą śluzu, co jest niezwykle cenne szczególnie w przypadku wrzodowych chorób przewodu pokarmowego oraz przy stosowaniu salicylanów, takich jak polopiryna i aspiryna" - dodał.

Błonnik pokarmowy z nasion działa ochronnie również podczas kuracji antybiotykowych. Należy jednak pamiętać, że śluz z nasion lnu może blokować wchłanianie leków, a z niektórymi nawet wchodzić w interakcje - przestrzegł prof. Amarowicz.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22508.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**