

### [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](#)

## Zastąp słodkie przekąski migdałami



**Migdały spożywane zamiast słodkich przekąsek zmniejszają ryzyko otyłości typu brzusznej oraz cukrzycy i chorób serca - informuje Journal of the American Heart Association.**

Choroby serca wciąż są w skali globalnej główną przyczyną zgonu, mimo, że zdaniem ekspertów, co najmniej 80 proc. powodowanych przez nie zgonów można by zapobiec dzięki właściwej diecie i stylowi życia.

Naukowcy z Penn State University przeprowadzili badania na dwóch grupach zdrowych, dorosłych ochotników (52 osoby w wieku przeciętnie 49,9 lat) z podwyższonym poziomem cholesterolu całkowitego (średnio 227 mg/dL) i „złego cholesterolu” LDL (średnio 148 mg/dL). Indeks masy ciała (BMI) wynosił przeciętnie 26,3 (lekka nadwaga). Niskocholesterolowa dieta obu grup była zbilansowana i odpowiadała ich zapotrzebowaniu kalorycznemu, ale jedna spożywała codziennie ciastko (bananową muffinkę), druga - migdały. Obie przekąski dostarczały tyle samo kalorii (160). Po sześciu tygodniach nastąpiła dwutygodniowa przerwa, po czym grupy zamieniły się dietami na kolejne sześć tygodni.

Jak się okazało, 1,5 uncji (42,5 grama) migdałów zjedzonych jako składnik zdrowej diety - zamiast zawierającej głównie węglowodany muffinki - zmniejszyło ryzyko chorób serca. Pod wpływem migdałów obniżał się poziom LDL oraz cholesterolu całkowitego, a także malała otyłość typu brzusznej, o której wiadomo, że jest czynnikiem ryzyka. Po raz pierwszy korzyści ze spożywania migdałów zostały potwierdzone w randomizowanym kontrolowanym badaniu klinicznym na większej grupie osób.

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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22815.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**