

[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](#)

Proso może zmniejszać ryzyko otyłości

Spżycie prosa (z którego otrzymuje się kaszę jaglaną) może obniżyć poziom cholesterolu całkowitego, triacylogliceroli (powszechnie znanych jako triglicerydy) oraz wskaźnik masy ciała BMI, zmniejszając w ten sposób ryzyko chorób układu krążenia - informuje pismo "Frontiers in Nutrition".

Dobrze znoszące suszę proso jest jedną z najdawniej uprawianych roślin - najstarsze ślady sprzed 8,5-7 tysięcy lat p.n.e. odkryto w Chinach. W Europie było dawniej powszechne, później straciło na znaczeniu, a ostatnio odzyskuje popularność, a powierzchnia jego uprawy wzrosła (jest dotowana z funduszy Unii Europejskiej). W Polsce w 2008 r. uprawiano je na powierzchni 6037 ha.

Z prosa uzyskuje się przede wszystkim kaszę jaglaną, która wprawdzie ma nieco mniej składników odżywczych, niż kasze z innych zbóż, ale nie zawiera glutenu i jest łatwiej strawna. Mąka jaglana jest używana jako dodatek do kleików i niektórych rodzajów pieczywa, ziarno prosa stosuje się w żywieniu drobiu czy ptaków egzotycznych. W Chinach, Afryce i Nepalu proso jest wykorzystywane do warzenia piwa oraz pędzenia alkoholi.

Najnowsza metaanaliza wpływu prosa na zdrowie została przeprowadzona przez pięć organizacji pod kierownictwem Międzynarodowego Instytutu Badań nad Uprawami Tropików Półpustynnych (ICRISAT). Przeanalizowano dane z 19 wcześniejszych badań z udziałem niemal 900 osób.

Jak się okazało, spożywanie kaszy jaglanej zmniejszyło poziom cholesterolu całkowitego o 8 proc., obniżając go z wysokiego do normalnego poziomu u badanych osób. Wystąpił prawie 10 proc. spadek poziomu lipoprotein o niskiej i bardzo niskiej gęstości (tak zwany „zły cholesterol”) i triacyloglicerolu we krwi - do wartości mieszczących się w normie. Spożywanie prosa obniżało również ciśnienie krwi, przy czym ciśnienie rozkurczowe spadło o 5 proc.

Badanie wykazało również, że spożywanie prosa zmniejszyło BMI o 7 proc. w przypadku u osób z nadwagą i otyłością (z $28,5 \pm 2,4$ do $26,7 \pm 1,8$ kg/m²), co wskazuje na możliwość powrotu do normalnego BMI (<25 kg/m²). Wszystkie wyniki opierają się na spożyciu od 50 do 200 g prosa dziennie przez okres od 21 dni do trzech miesięcy.

Wiadomo, że kasza jaglana jest znacznie bogatsza od innych zbóż w nienasycone kwasy tłuszczowe - ma ich od 2 do 10 razy więcej, niż rafinowana pszenica i łuskany ryż, a także znacznie więcej niż pszenica pełnoziarnista.

„Otyłość i nadwaga rosną na całym świecie zarówno w krajach bogatych, jak i uboższych, dlatego potrzeba rozwiązań opartych na zdrowszej diecie jest krytyczna. Te nowe informacje na temat korzyści zdrowotnych płynących z prosa dodatkowo wspierają potrzebę większych inwestycji w zboże, od lepszych odmian dla rolników po rozwój agrobiznesu” - powiedziała dr Jacqueline Hughes, dyrektor generalny ICRISAT.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30769.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)

studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy