

[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](#)

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Spożywanie soku z czarnego bzu wspomaga odchudzanie i poprawia zdrowie metaboliczne - informuje pismo „Nutrients“.

Owoce czarnego bzu (*Sambucus nigra*), a zwłaszcza ich przetwory w rodzaju soków czy dżemów są powszechnie stosowane jako roślina lecznicza i suplement wspomagający funkcje odpornościowe i działający wykrztuśnie - na przykład przy leczeniu grypy. Inne potencjalne korzyści zdrowotne są jednak słabo poznane.

Jak wykazało badanie kliniczne przeprowadzone przez naukowców z Washington State University (USA), codzienne wypijanie 12 uncji (340 ml) soku z czarnego bzu przez tydzień powoduje pozytywne zmiany w mikrobiomie jelitowym oraz poprawia tolerancję glukozy i utlenianie tłuszczów.

Naukowcy przetestowali wpływ czarnego bzu na zdrowie metaboliczne w randomizowanym, kontrolowanym placebo badaniu klinicznym z udziałem 18 dorosłych osób z nadwagą. Uczestnicy spożywali sok z czarnego bzu lub placebo o podobnym kolorze i smaku, specjalnie opracowane przez Laboratorium Innowacji Żywnościowych Uniwersytetu Stanowego Karoliny Północnej, jednocześnie stosując standaryzowaną dietę.

Testy kliniczne przeprowadzone po interwencji wykazały, że uczestnicy, którzy spożywali sok z czarnego bzu, mieli znacznie zwiększoną ilość pożytecznych bakterii jelitowych, w tym *Firmicutes* i *Actinobacteria*, oraz zmniejszoną ilość szkodliwych bakterii, takich jak *Bacteroidetes*. Zdrowy mikrobiom jelitowy jest niezbędny do wchłaniania składników odżywczych i wspiera zdrowie fizyczne i psychiczne.

Oprócz pozytywnych zmian mikrobioty poprawił się również metabolizm. Sok z czarnego bzu obniżył poziom glukozy we krwi uczestników średnio o 24 proc., co wskazuje na znaczną poprawę zdolności przetwarzania cukrów po spożyciu węglowodanów. Odnotowano również 9 proc. spadek poziomu insuliny.

Ponadto wyniki sugerują, że sok z czarnego bzu może poprawić zdolność organizmu do spalania [tłuszczu](#). Uczestnicy, którym podano sok z czarnego bzu, wykazali znacznie zwiększone utlenianie tłuszczu, czyli rozkład kwasów tłuszczowych, po posiłku o wysokiej zawartości węglowodanów i podczas ćwiczeń.

„Bez czarny to niedoceniany owoc, zarówno pod względem komercyjnym, jak i odżywczym” — powiedział autor korespondencyjny Patrick Solverson, adiunkt w Katedrze Żywienia i Fizjologii Ćwiczeń na Wydziale Medycyny WSU Elson S. Floyd. „Zaczynamy teraz dostrzegać jego wartość dla zdrowia człowieka. Badanie to przyczynia się do rosnącej liczby dowodów na to, że czarny bez, który był stosowany jako ludowy środek leczniczy od wieków, ma liczne korzyści dla zdrowia metabolicznego, a także prebiotycznego” - dodał.

Chociaż produkty z czarnego bzu są mniej popularne w USA niż w Europie, popyt na nie gwałtownie wzrósł podczas pandemii COVID-19, a sprzedaż czarnego bzu nadal rośnie.

Autorzy badań złożyli wniosek o tymczasowy patent na wykorzystanie bioaktywnych składników czarnego bzu do kontroli masy ciała i zdrowia jelit poprzez suplementy lub inne zastosowania.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32356.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