

[Akceptuję](#)

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](#)

Weganom może brakować lizyny i leucyny

Według nowozelandzkiego badania nawet weganie, którzy spożywają dostateczne ilości białka, mając często niedobory niektórych aminokwasów - głównie lizyny i leucyny. Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

W badaniu opisanym na łamach periodyku „PLOS One”, naukowcy odkryli, że wiele osób od długiego czasu stosujących wegańskie diety miało problemy z dostarczeniem swoim organizmom niektórych aminokwasów. Choć spożywały one odpowiednią ilość białka, to brakowało im lizyny i leucyny.

Aminokwasy – tłumaczą badacze – to składowe elementy białek. Ludzki organizm jest w stanie wytwarzać wiele z nich, ale część musi otrzymywać z pożywieniem. Należą do nich m.in. lizyna i leucyna. Tymczasem w roślinnych produktach zawartość tych aminokwasów jest bardzo zróżnicowana.

Jednocześnie większość dotychczasowych badań dotyczących białka w dietach wegańskich nie uwzględniała poszczególnych aminokwasów z uwzględnieniem łatwości ich przyswajania.

Aby uzyskać informacje na ten temat, badacze przeanalizowali dietę prawie 200 mieszkających w Nowej Zelandii wegan i wyniki porównali z dostępnymi już danymi na temat zawartości i wchłaniania aminokwasów.

Analiza (<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0314889>) wykazała, że około trzy czwarte uczestników zaspokajało codzienne zapotrzebowanie na całkowitą ilość białka. Po uwzględnieniu masy ciała, spożycie wszystkich niezbędnych aminokwasów również odpowiadało zaleceniom.

Jednak po uwzględnieniu wchłaniania, tylko około połowa uczestników osiągała codzienne normy spożycia lizyny i leucyny.

„Dieta wegańska jest najbardziej restrykcyjną formą diety roślinnej, opierającą się wyłącznie na źródłach roślinnych dla pozyskiwania wszystkich składników odżywczych. Aby osiągnąć wysoką jakość białka na diecie wegańskiej, nie wystarczy jedynie spożywać odpowiednią jego ilość – konieczna jest także odpowiednia równowaga i różnorodność produktów, aby dostarczyć wszystkich aminokwasów w ilościach, jakich potrzebuje nasz organizm. Długotrwałe niedobory tych niezbędnych składników mogą negatywnie wpływać na bilans białkowy, utrzymanie masy mięśniowej i inne funkcje fizjologiczne, szczególnie u bardziej wrażliwych populacji” – tłumaczą autorzy publikacji.

Na szczęście problemu można uniknąć prowadząc do diety łatwo dostępne składniki, w odpowiednich ilościach.

„W naszym badaniu lizyna i leucyna były aminokwasami, których w grupie wegan najbardziej brakowało i ich spożycie nie pokrywało codziennego zapotrzebowania organizmu. Wynika to z faktu, że wiele produktów roślinnych zawiera mniejsze ilości tych aminokwasów, które mogą być przyswajane i wykorzystywane przez organizm. Jednak włączenie do diety roślin strączkowych, orzechów i nasion okazało się cennym źródłem roślinnym – nie tylko wspierającym ogólne spożycie białka, ale także pomagającym zwiększyć ilość lizyny i leucyny” – dodają.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32453.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy