

[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



[Strona główna](#) > [Start](#)

Symbol słońca i młodości

Składniki te poprawiają przemianę materii, wzmacniają system nerwowy, pomagają leczyć trądzik, łupież, łamliwe i przesuszone włosy. Podobnie jak pestki dyni, nasiona słonecznika zapobiegają schorzeniom gruczołu krokowego u mężczyzn. Słonecznik jest też polecany osobom cierpiącym na nadwagę i częste zaparcia. Kuracja olejem słonecznikowym usmierza bóle, hamuje krwawienia dziąseł oraz odtruwa organizm. Trudno znaleźć inne ziarna zawierające tyle cennych związków chemicznych i ważnych witamin oraz minerałów, które dodatkowo uzyskuje się przy niewielkim nakładzie finansowym i wysokiej wydajności. Wytyczne dietetyczne (zapisane np. w Dietary Guidelines for Americans wydawanym wspólnie co 5 lat przez Amerykański Departament Zdrowia oraz Rolnictwa) zalecają spożywanie słonecznika. Ziarna słonecznika wymienione tam zostały jako najlepsze gotowe źródło witaminy E. Wytyczne te zalecają rezygnację z tłuszczów typu trans oraz zmniejszenia spożywania tłuszczów nasyconych (tłuszcz zwierzęcy, palmowy i kokosowy olej) do 10% dostarczanych kalorii podczas gdy tłuszcze zdrowe zawierające wielo- i jedno nienasycone kwasy tłuszczowe powinny stanowić istotną część naszej diety. Olej słonecznikowy został wymieniony jako przykład zdrowego płynnego oleju roślinnego. Regularne spożywanie oleju słonecznikowego może w niektórych przypadkach pomóc w pozbyciu się niewielkich kamieni nerkowych i żółciowych. Warto go podawać dzieciom, gdyż wpływa korzystnie na wzrost i rozwój młodych organizmów. Olej słonecznikowy tłoczony na zimno działa odmładzająco, stosuje się go

w przypadku bólów gośćcowych, łagodzi zatrucia pokarmowe. Kwiaty słonecznika posiadają właściwości przeciwgorączkowe, poprawiają trawienie, goją, regenerują, wspomagają pracę serca. Ziarna słonecznika zawierają skład idealny dla serca: wysokobiałkowy oraz niskowęglowodanowy. Są jak multiwitamina, gdyż dostarczają wiele cennych składników w małej porcji. Obniżają one poziom złego cholesterolu, chronią przed miażdżycą, chorobami serca i udarem mózgu. Ponadto badania wykazały, że orzechy i ziarna są doskonałym źródłem fitosteroli, grupy chemicznych związków roślinnych mających wpływ na redukcję poziomu cholesterolu i poprawy pracy serca. Przeprowadzono dodatkowe badania mające wykazać najbogatsze źródła fitosteroli. Na Politechnice w Wirginii w USA przeanalizowano próbki 27 orzechów i ziaren najczęściej spożywanych w Stanach Zjednoczonych. Wyniki badań dowiodły, że najwyższą zawartość fitosteroli zawierały pistacje i ziarna słonecznika.



United States Department of Agriculture (USDA) Nutrient Data Laboratory

Magdalena Lech

<https://laboratoria.net/home/10530.html>

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