

### [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](#)

## Ryż kontra cholesterol

### Co to jest cholesterol i czy jest on niezbędny do życia?

Cholesterol i trójglicerydy to dwie formy lipidów, czyli tłuszczu. Zarówno cholesterol, jak i trójglicerydy są niezbędne do życia. Cholesterol jest potrzebny m.in. do budowy błon komórkowych. Bierze również udział w tworzeniu kilku istotnych hormonów. Trójglicerydy to wysokoenergetyczne, łańcuchowe kwasy tłuszczowe. Dostarczają one dużych ilości energii potrzebnej do funkcjonowania komórek.

### Skąd pochodzi cholesterol i trójglicerydy?

Istnieją dwa źródła tych lipidów: pożywienie oraz źródło endogenne (cholesterol wytwarzany przez organizm).

**Źródłem cholesterolu i trójglicerydów** pochodzących z diety są głównie produkty pochodzenia zwierzęcego oraz tłuszcze nasycone. Lipidy z pożywienia wchłaniają się w jelitach, skąd wraz z krwią przenoszone są do wątroby, gdzie następuje ich obróbka.

Jednym z głównych zadań wątroby jest zapewnianie wszystkim błonom komórkowym cholesterolu i trójglicerydów, które są niezbędne do ich funkcjonowania. Gdy jest to możliwe (np. około 8 godzin po posiłku), wątroba pobiera z krwi cholesterol trójglicerydy. Natomiast gdy lipidy pochodzące z pożywienia są niedostępne, wątroba sama wytwarza cholesterol i trójglicerydy.

Wątroba pakuje cholesterol i trójglicerydy razem ze specjalnymi proteinami i gromadzi je w postaci małych kulek zwanych lipoproteinami. Lipoproteiny są uwalniane do krwiobiegu i dostarczane do wszystkich komórek. Komórki w miarę zapotrzebowania pobierają z lipoprotein cholesterol i trójglicerydy.

### **Co to jest LDL i HDL?**

LDL oznacza lipoproteiny o małej gęstości a HDL lipoproteiny o wysokiej gęstości. We krwi „zły” cholesterol wędruje w LDL, a „dobry” cholesterol jest przenoszony w HDL.

Większość cholesterolu we krwi pochodzi z LDL. Tylko mała część pochodzi z HDL. Dlatego całkowita zawartość cholesterolu we krwi zazwyczaj jest odzwierciedleniem ilości cholesterolu LDL.

### **Dlaczego wysoka zawartość cholesterolu jest niekorzystna?**

Kiedy zawartość cholesterolu LDL jest zbyt wysoka, LDL przykleja się do ścian naczyńkrwionośnych, wywołując arteriosklerozę lub twardnienie tętnic. Błyszki miażdżycowe wywołują zwężanie tętnic, co prowadzi do ataków serca i wylewów krwi. Dlatego podwyższony poziom cholesterolu LDL jest głównym czynnikiem ryzyka chorób serca i wylewów.

### **Dlaczego część cholesterolu jest nazywana „dobrym” cholesterolom?**

Zgromadzono dużo dowodów na to, że wzrost poziomu cholesterolu HDL ma związek z niższym ryzykiem chorób serca oraz że niski poziom HDL jest związany ze wzrostem ryzyka chorób serca. Dlatego cholesterol HDL wydaje się być „dobry”.

### **Dlaczego cholesterol HDL działa ochronnie?**

Nikt nie wie na pewno, ale wygląda na to, że nie cholesterol sam w sobie jest dobry, ale jego przekaźnik. Istnieją dowody, że cząsteczki HDL oczyszczają ściany naczyń krwionośnych z nadmiaru cholesterolu. W takim przypadku cholesterol przenoszony przez HDL (czyli tzw. „dobry” cholesterol HDL) w rzeczywistości jest „złym” cholesterolom, który został usunięty z naczyń krwionośnych i jest transportowany do wątroby w celu dalszej obróbki. Widocznie w odróżnieniu od niektórych złych ludzi, „zły” cholesterol może zostać zrehabilitowany.

Wysoki poziom cholesterolu LDL („złego” cholesterolu) i niski poziom cholesterolu HDL („dobrego” cholesterolu) stanowi główny czynnik ryzyka chorób serca i naczyń krwionośnych. Na szczęście lekarze posiadają potężne leki, które umożliwiają kontrolę poziomu cholesterolu u większości pacjentów. Niektóre z tych leków – głównie statyny – znacząco polepszają rokowania w przypadku pacjentów z chorobą wieńcową. Każda osoba, u której stwierdzono chorobę wieńcową, jak też każda z wysokim poziomem cholesterolu, powinna być pod stałą opieką lekarza w celu zapewnienia optymalnej kontroli poziomu lipidów.

## Jak rośliny obniżają poziom cholesterolu?



Czy każda osoba z podwyższonym cholesterolem powinna stosować silne leki dostępne na receptę? Niekoniecznie. Istnieją sposoby na obniżenie poziomu cholesterolu bez używania takich leków.

Badacze z Chin odkryli, że w krwi osób spożywających ryż znajdują się fragmenty RNA, które naturalnie występują w tych roślinach. Co więcej, jedna z cząsteczek ryżowego **microRNA nazwana miR168a** występuje w krwi Chińczyków w dość wysokiej koncentracji. Eksperymenty na myszach wykazały, że **microRNA** mają wpływ na produkcję białek regulujących poziom złego cholesterolu. Wyniki te sugerują zatem, że microRNA zawarte w żywności mogą mieć wpływ na regulację metabolizmu człowieka.

Źródło: <http://www.e-biotechnologia.pl>, <http://www.niskicholesterol.pl/>

<https://laboratoria.net/home/11864.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**