

[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 zężenie 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: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania](#)

[Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy