

[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](#)

Dieta śródziemnomorska zmniejsza ryzyko zawału i udaru



Dieta śródziemnomorska wzbogacona o oliwę z oliwek lub orzechy obniża prawdopodobieństwo chorób układu krwionośnego, zawału serca i udaru mózgu o 30 proc. - zawiadania "The New England Journal of Medicine".

Przez 5 lat naukowcy z Uniwersytetu Barcelońskiego i kilku innych ośrodków naukowych w Hiszpanii pilnowali, aby grupa osób zaangażowana w niniejsze badanie przestrzegała jednej z trzech zaproponowanych przez badaczy rodzajów diet: śródziemnomorskiej z dużą ilością oliwy z oliwek jako dodawanego tłuszczu, śródziemnomorskiej z zawartością orzechów włoskich, laskowych i migdałów lub diety opartej na potrawach o niskiej zawartości tłuszczu.

Badacze co tydzień dostarczali uczestnikom badania darmowe zapasy oliwy lub orzechów, a także dbali o zapewnienie im wystarczającej ilości informacji na temat zasad obowiązujących przy stosowaniu danej diety, przydatnych przepisów, a nawet list zakupowych.

Co 3 miesiące kontrolowano stan zdrowia badanych, aż po upływie pięciu lat można było ostatecznie stwierdzić, że dieta śródziemnomorska pozytywnie wpływa na funkcjonowanie organizmu i znacznie zmniejsza ryzyko występowania chorób układu krwionośnego, zawału mięśnia sercowego, czy wylewu w mózgu.

Okazało się, że dieta zawierająca oliwę z oliwek, jak i ta wykorzystująca orzechy były równie skuteczne w ochronie zdrowia. Dietę niskotłuszczową uznano za mniej efektywną.

Badanie było częścią dużego projektu PREDIMED (Prevencion con Dieta Mediterranea) realizowanego w Hiszpanii w latach 2003-2011 i skupiającego się na prozdrowotnym działaniu diety śródziemnomorskiej. (PAP)

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16813.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy