

[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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Bogata w ryby i dziczyznę dieta skandynawska obniża cholesterol

Bogata w ryby i dziczyznę oraz borówki dieta skandynawska pozwala obniżyć cholesterol. Naukowcy zachęcają do sięgania po wspomniane produkty.

Przez lata naukowcy za przykład zdrowej zbilansowanej diety, stawiali dietę śródziemnomorską. Bogata w owoce morza, oliwę z oliwek, warzywa i świeże owoce uznawana jest za remedium na wiele dolegliwości i sposób na zachowanie zdrowia. Okazuje się jednak, że podobne właściwości posiada dieta skandynawska.



Najnowsze badania, które przeprowadził prof. Matti Uusitupa wskazały, że dieta skandynawska, pod względem dobroczynnego wpływu na zdrowie nie ustępuje śródziemnomorskiej.

"Dieta śródziemnomorska, od dawna uznawana jest za sposób odżywiania, który pozwala zapobiegać różnym chorobom serca, cukrzycy. Jednak można zaproponować dietę skandynawską, która może być idealną alternatywą" - wyjaśnia prof. Matti Uusitupa.

Z obserwacji naukowców wynika, że dieta skandynawska pozwala obniżyć poziom cholesterolu o sześć do dziewięciu procent. Dodatkowo, wpływa doskonale na zdrowie serca.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18017.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

[Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

[System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z](#)

[mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy