

[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](#)

Tłuszcze roślinne w diecie to dłuższe życie



Większa zawartość roślinnych kwasów tłuszczowych w diecie ma związek z dłuższym życiem, przynajmniej u mężczyzn - wykazało badanie, o którym informuje pismo "JAMA Cardiology".

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami dietetyków wśród tłuszczów spożywanych przez ludzi powinny dominować tłuszcze wielonienasycone, w tym tłuszcze z szeregu omega-6, takie jak kwas linolowy obecny w olejach roślinnych (m.in. w oleju słonecznikowym i rzepakowym, margarynach miękkich, orzechach i nasionach).

Badania nad wpływem spożywanych przez ludzi tłuszczów na zdrowie układu krążenia czy ryzyko przedwczesnego zgonu są utrudnione, ponieważ informacje na ten temat pochodzą najczęściej od samych badanych i mogą być obciążone dużym błędem.

Badacze z Uniwersytetu w Uppsali razem z kolegami z Uniwersytetu Regionu Dalarna w Falun w Szwecji wykorzystali w tym celu analizę biochemiczną tkanki tłuszczowej z pośladków 853 mężczyzn w wieku 71 lat. Dla porównania analizowano też zawartość różnych kwasów tłuszczowych w pobranych od nich próbkach krwi, a przy pomocy dzienniczka zebrano dane na temat pokarmów, jakie spożywali przez kolejne siedem dni. Stan ich zdrowia śledzono średnio przez około 15 lat.

W okresie badań odnotowano 605 zgonów, z których 251 było spowodowanych chorobami układu sercowo-naczyniowego. Po uwzględnieniu różnych czynników ryzyka zgonu, okazało się, że wyższa zawartość kwasu linolowego (w skrócie LA) w podskórnej tkance tłuszczowej miała związek z mniejszym o 10 proc. ryzykiem przedwczesnego zgonu z różnych przyczyn wśród badanych mężczyzn. Nie zaobserwowano zależności między poziomem żadnego z analizowanych kwasów tłuszczowych (w tym, uważanych za bardzo korzystne dla serca, wielonienasyconych kwasów omega-3, których bogatym źródłem są tłuste ryby morskie) a ryzykiem choroby układu krążenia i zgonu z jej przyczyny. Natomiast, wyższa zawartość nasyconego kwasu palmitynowego w tkance tłuszczowej była związana z wyższym o 11 proc. ryzykiem przedwczesnego zgonu.

„Chociaż nie jesteśmy w stanie udowodnić, że zaobserwowana zależność ma charakter przyczynowo-skutkowy, nasze wyniki stanowią potwierdzenie zasadności aktualnych rekomendacji dietetycznych, aby tłuszcze, które zawierają duże ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, zastępować olejami roślinnymi z dużą zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych” - komentuje współautor pracy David Iggman z Uniwersytetu w Uppsali. Chodzi tu nie tylko o redukcję spożycia tłuszczów zwierzęcych, ale przede wszystkim o unikanie tzw. utwardzanych (uwodornionych) tłuszczów roślinnych, określanych też jako tłuszcze trans, które są najmniej korzystne dla zdrowia.

Jak przypomina ekspert, wiadomo, że kwas linolowy może obniżyć poziom „złego” cholesterolu (LDL) we krwi, jednak ze względu na metodologię badania jego autorzy nie byli w stanie potwierdzić, że tym właśnie można tłumaczyć niższą śmiertelność wśród panów, którzy mieli większą zawartość tego związku w tkance tłuszczowej.

Zdaniem naukowców uzyskane przez nich wyniki potwierdziły natomiast, że analiza składu tkanki tłuszczowej jest wiarygodną i obiektywną metodą oceny ilości i rodzaju spożywanych tłuszczów w dłuższym czasie. Dotyczy to zwłaszcza tych tłuszczów, których organizm ludzki sam nie potrafi wyprodukować, w tym wielonienasyconych kwasów omega-6 ze źródeł roślinnych.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26009.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