

### [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](#)

## Owies chroni przed chorobami układu krążenia



**Owies i jego przetwory skutecznie obniżają we krwi nie tylko poziom "złego cholesterolu", ale także poprawiają parametry dwóch innych ważnych markerów chorób układu krążenia: cholesterolu non-HDL i apolipoproteiny B - donoszą kanadyjscy naukowcy. Praca na ten temat ukazała się na łamach pisma "British Journal of Nutrition".**

Już od ponad 50 lat naukowcy wiedzą, że spożywanie owsa pomaga obniżyć poziom cholesterolu, a tym samym zmniejsza ryzyko zachorowania na choroby układu krążenia. Jednak dotychczasowe badania nad tym zagadnieniem skupiały się głównie na wpływie owsa na poziom LDL, przez wielu nazywanego "złym cholesterol", który gromadzi się w ścianach naczyń krwionośnych powodując zatory i zakrzepy krwi.

W swoim najnowszym badaniu grupa dr. Vladimira Vuksana z Risk Factor Modification Centre przy Szpitalu św. Michała w Toronto (Kanada) postanowiła przyjrzeć się zależności pomiędzy owsem a cholesterolem w innym ujęciu.

"Istnieje bowiem coraz więcej dowodów, że dwa inne markery (poza wysokim LDL - przyp. PAP) zapewniają jeszcze dokładniejszą ocenę ryzyka rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Są to: cholesterol non-HDL (inaczej nie-HDL), liczony jako różnica stężeń cholesterolu całkowitego i "dobrego" cholesterolu HDL, oraz apolipoproteina B (apoB), czyli lipooproteina transportująca "zły" cholesterol we krwi" - mówi dr. Vuksan.

Oba te markery są szczególnie ważne u pacjentów z zespołem metabolicznym i cukrzycą typu 2, ponieważ zazwyczaj osoby te nie mają podwyższonego poziomu cholesterolu LDL.

Zespół Vuksana przeprowadził obszerną metaanalizę 58 badań klinicznych, w której łącznie przeanalizował przypadki blisko 4 tysięcy osób z całego świata. Połowa badanych stosowała dietę zwykłą (grupa kontrolna), a połowa dietę wzbogaconą beta-glukanami z owsa. Naukowcy porównywali wpływ obu typów diety na poziom cholesterolu LDL, a także - po raz pierwszy w historii - na poziom non-HDL oraz apoB.

Jak wykazała metaanaliza, spożywanie owsa zmniejsza poziom wszystkich trzech markerów.

"Zauważyliśmy, że wzbogacenie diety ok. 3,5 gramami beta-glukanu z owsa dziennie poprawiało parametry cholesterolu LDL, jak również non-HDL i apoB - opowiada Vuksan - Poziom LDL zmniejszył się o 4,2 proc., non-HDL o 4,8 proc., a apoB o 2,3 proc. w porównaniu do grupy kontrolnej".

Jak tłumaczy naukowiec, owies jest bogatym źródłem beta-glukanu, czyli lepkiego i rozpuszczalnego błonnika, którego wydaje się być odpowiedzialny za wiele korzystnych efektów zdrowotnych, m.in. spowalnia wchłanianie węglowodanów do krwiobiegu. Pierwsze publikacje na temat tej substancji pojawiły się w 1963 roku. Okazało się wówczas, że zastąpienie białego chleba pieczywem z mąki owsianej (zawierającego przynajmniej 140 g płatków owsianych) znacząco obniża poziom cholesterolu LDL we krwi.

Zdaniem dr. Vuksana, niektórym ludziom może być trudno spożywać zalecaną ilość błonnika wyłącznie w postaci ziaren owsa. Proponuje więc dodawanie otrębów owsianych do różnych innych posiłków. "Na przykład jedna filiżanka gotowanych otrębów owsianych (88 kalorii) zawiera taką samą ilość beta-glukanu, jak dwa razy większa porcja gotowanego owsa (166 kalorii). A otręby dają wiele możliwości: mogą być spożywane jako dodatek do pieczywa, do sałatek, koktajli i innych pokarmów".

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26216.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**