

### [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](#)

## Jak prawidłowo ocenić wartość pożywienia



**Tradycyjna analiza składników pożywienia jest przestarzała. Potrzebne jest zrozumienie, jak one między sobą współdziałają - postulują specjaliści na łamach „American Journal of Clinical Nutrition”.**

Grupa ekspertów z dziedzin związanych z medycyną i żywieniem zwraca uwagę na to, że spożywamy posiłki, a nie tylko ich składniki, takie jak białka, cukry czy witaminy i przekonuje, że to właśnie ich kompozycja ma kluczowe znaczenie dla zdrowia.

Takie podejście to wynik nowoczesnych eksperymentów. „Z upływem lat naukowcy stali się bardziej biegli w swojej pracy i zyskali nowe metody badania tego, jak poszczególne substancje odżywcze działają na trawienie i zdrowie” - mówi jedna z ekspertek, dr Tanja Kongerslev Thorning z Uniwersytetu Kopenhaskiego. „Jednak kiedy jemy, nie spożywamy poszczególnych składników. Spożywamy całą potrawę - jedną lub z innymi w danym posiłku. Wydaje się więc oczywiste, że w tym kontekście powinniśmy oceniać całe produkty” - kontynuuje badaczka.

Według uczonych na podstawie samej analizy składników nie da się przewidzieć wpływu na zdrowie całego posiłku czy produktu. Eksperci tłumaczą, że na przykład ser ma słabsze oddziaływanie na poziom cholesterolu we krwi, niż wynikałoby to z jego zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych.

„Przeciwie do obecnych zaleceń, które właściwie zabraniają spożycia pełnotłustego sera, nowe badania jasno pokazują znaczenie jedzenia sera w zapobieganiu cukrzycy typu 2, chorobom serca i nowotworom. Wszystkie te pozytywne efekty wynikają ze złożonych oddziaływań między pożytecznymi bakteriami, minerałami i bioaktywnymi składnikami zawartymi w serze” - mówi prof. Arne Astrup, także z Uniwersytetu Kopenhaskiego. Inny przykład to migdały, które zawierają dużo tłuszczu, ale według uczonych jest on z nich bardzo wolno uwalniany, nawet po dokładnym pogryzieniu migdałów.

„Potrzebne są dalsze badania, ale ostatecznie wydaje się, że nauka o żywieniu powinna być ponownie przeanalizowana. Nie możemy skupiać się na składnikach odżywczych bez patrzenia na to, jak są konsumowane i co jeszcze jest spożywane w tym samym czasie” - przekonuje prof. Ian Givens z Uniwersytetu w Reading.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27261.html>



24-09-2024

## [Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## [I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

# SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**