

### [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](#)

## Orzechy włoskie dla zdrowych jelit

**Dieta bogata w orzechy włoskie sprzyja większemu zróżnicowaniu mikrobiomu jelitowego - wynika z badań opublikowanych przez "The Journal of Nutritional Biochemistry".**

Naukowcy z Louisiana State University badali szczury, z których połowa przez dziesięć tygodni otrzymywała karmę zawierającą zmielone orzechy włoskie (ekwiwalent połowy szklanki orzechów dziennie w jadłospisie człowieka). Druga grupa spożywała standardową karmę bez orzechów. Karma podawana obu grupom miała zbliżoną zawartość kaloryczną i odżywczą.

Po porównaniu ogółu bakterii zamieszkujących jelita gryzoni naukowcy zaobserwowali, że u tych, które spożywały orzechy nastąpił wzrost populacji korzystnych dla zdrowia bakterii Lactobacillus, Roseburia i Ruminococcaceae.

Orzechy działały probiotycznie oraz pomagały odżywiać i rozwijać te kultury bakterii, które korzystnie wpływały na zdrowie jelit. Pozytywne działanie orzechów może być związane z wysoką zawartością kwasu alfa-linolenowego, należącego do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych typu omega 3.

"Zdrowiu jelit poświęca się coraz więcej badań. Większa różnorodność bakterii zamieszkujących jelita ma związek z lepszym stanem zdrowia, podczas gdy mała różnorodność wpływa na zdrowie negatywnie, przyczyniając się m.in. do otyłości czy nieswoistego zapalenia jelit" - mówi autorka badań dr Lauri Byerley.

"Stan jelit wpływa na ogólne zdrowie całego organizmu. Nasze badania wskazują, że orzechy włoskie zmieniają mikrobiom jelitowy, co może po części wyjaśniać inne pozytywne właściwości orzechów, takie jak wpływ na zdrowie serca oraz mózgu" - zauważa dr Byerley.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27480.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 księżycy](#)

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 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**