

[Akceptuję](#)

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](#)

Niesolony sok pomidorowy zmniejsza ryzyko chorób serca

Picie niesolonego soku pomidorowego obniża ciśnienie krwi i poziom cholesterolu LDL u dorosłych zagrożonych chorobami układu krążenia - udowodnili naukowcy z Japonii. Wyniki

swojej pracy opisali na łamach pisma „ Food Science & Nutrition”.

Do badania zaprosili 481 osób (184 mężczyzn i 297 kobiet), w średnim wieku ok. 57 lat. Uczestnicy przez cały rok pili niesolony sok pomidorowy w takich ilościach, na jakie mieli ochotę. Przed oraz po zakończeniu eksperymentu badano ich pod kątem markerów ryzyka sercowo-naczyniowego, czyli ciśnienia krwi, profilu lipidowego w surowicy i tolerancji glukozy.

Okazało się, że po roku regularnego spożywania niedosalanego soku z pomidorów ciśnienie krwi u 94 uczestników z zdiagnozowanym wcześniej, ale nieleczonym nadciśnieniem znacznie spadło.

Ponadto poziom cholesterolu LDL u 125 uczestników ze zbyt wysokim poziomem tej frakcji obniżył się z 155,0 do 149,9 mg/dl.

Korzyści te były na podobnym poziomie u kobiet i u mężczyzn oraz w różnych grupach wiekowych. Naukowcy wykluczyli też możliwość, aby były zależne od zmiany stylu życia uczestników.

„Nasze badanie jest pierwszym tak długim studium poświęconym wpływowi spożywania soku pomidorowego na markery ryzyka chorób układu krążenia” - podkreślają autorzy pracy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29059.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 spowodziową 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 tętec 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