

### [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>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

**Partnerzy**