

### [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](#)

## Truskawki obniżają zawartość trójglicerydów we krwi



**Systematyczne spożywanie truskawek przyczynia się do zmniejszenia zawartości tzw. złego cholesterolu i trójglicerydów we krwi - czytamy w „Journal of Nutritional Biochemistry”.**

Naukowcy z Uniwersytetu Politechnicznego w Marche (Włochy) oraz Uniwersytetów w Salamance, Granadzie i Sewilli (Hiszpania) doszli do wniosku, że jedzenie truskawek pozytywnie wpływa na profil lipidowy człowieka.

Badacze poprosili osoby badane, aby przez miesiąc konsumowały 0,5 kg owoców dziennie. Wykonali także u nich testy krwi przed rozpoczęciem badania, po upływie 30 dni od jego rozpoczęcia i 15 po jego zakończeniu, a następnie porównali uzyskane wyniki.

Zaobserwowano, że po upływie miesiąca u uczestników eksperymentu obniżył się ogólny poziom cholesterolu (o 8,78 proc.), zmniejszyła się zawartość lipoprotein niskiej gęstości (LDL) określanych mianem złego cholesterolu (o 13,72 proc.) oraz trójglicerydów (o 20,8 proc.). Tymczasem poziom lipoprotein wysokiej gęstości (HDL), czyli dobrego cholesterolu, nie uległ zmianie.

Stwierdzono występowanie także dodatkowych korzyści, jak wzrost zawartości przeciwutleniaczy we krwi i poprawa funkcjonowania trombocytów i czynników antyhemolitycznych (krzepnięcia krwi).

Okazało się jednak, że w ciągu 15 dni od zakończenia badania wszystkie parametry wróciły do stanu wyjściowego.

Naukowcom udało się również potwierdzić rezultaty poprzednich badań, które wskazywały na to, że jedzenie truskawek chroni przed promieniowaniem ultrafioletowym, redukuje destrukcyjny wpływ alkoholu na błonę śluzową żołądka oraz pozytywnie oddziałuje na erytrocyty.

Nie wiadomo, jakie substancje odpowiadają za efekty wywierane przez truskawki, ale badacze przypuszczają, iż główną rolę mogą tu odgrywać antocyjany, nadające owocom czerwoną barwę.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20763.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**