

[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](#)

Olej rzepakowy korzystny dla diabetyków



Bogaty w kwas alfa-linolenowy olej rzepakowy pomaga obniżyć poziom glukozy we krwi u osób cierpiących na cukrzycę typu 2 - wynika z analizy opublikowanej w piśmie "Diabetes Care".

W badaniach przeprowadzonych przez naukowców z Uniwersytetu Toronto (Kanada) wzięło udział 141 diabetyków, którzy przyjmowali leki obniżające poziom glukozy we krwi. Żaden z badanych nie palił, nie nadużywał alkoholu ani nie miał zdiagnozowanych chorób serca, zaburzeń pracy wątroby czy nowotworu.

Uczestników podzielono na dwie grupy. Pierwsza spożywała każdego dnia 4,5 kromki chleba pełnoziarnistego wzbogaconego olejem rzepakowym. Osoby te poproszono, by podczas okresu obserwacji wybierały produkty o niskim indeksie glikemicznym. Druga grupa codziennie konsumowała 7,5 kromki chleba pełnoziarnistego bez dodatku oleju rzepakowego (ekwiwalent kaloryczny) oraz unikała produktów z białej mąki.

Po upływie trzech miesięcy w obu grupach odnotowano spadek poziomu glukozy we krwi, przy czym był on 1,5-krotnie większy w przypadku osób spożywających chleb wzbogacony olejem rzepakowym. Wyraźniejszy był również spadek ryzyka chorób serca.

"Co ciekawe, na zmianie diety w największym stopniu skorzystali pacjenci, którzy najbardziej tego potrzebowali, tj. osoby o większym obwodzie w talii i z nadciśnieniem" - mówi autor badań dr David Jenkins.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21765.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy