

[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.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21765.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 zgagę



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