

[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](#)

Wysokobiałkowa dieta obniża ciśnienie



Osoby spożywające dużo produktów zawierających białko są w mniejszym stopniu narażone na problemy z nadciśnieniem - czytamy na łamach „American Journal of Hypertension”.

Naukowcy z Centrum Medycznego Uniwersytetu Bostońskiego (USA) na podstawie długoletnich badań doszli do wniosku, że dieta wysokobiałkowa może być czynnikiem zapobiegającym nadciśnieniu.

Badacze przez 11 lat śledzili losy grupy dorosłych ludzi i zaobserwowali, że osoby badane, które spożywały najwięcej białka (średnio 100 g/dzień) charakteryzowały się znacznie niższym ciśnieniem skurczowym i rozkurczowym krwi niż osoby konsumujące niewielkie ilości protein. Pozytywne oddziaływanie diety wysokobiałkowej było widoczne zarówno u badanych o normalnej (BMI < 25 kg/m²), jak i podwyższonej masie ciała (BMI ≥ 25 kg/m²).

Ostatecznie obliczono, że ryzyko wystąpienia nadciśnienia u zwolenników diety wysokoproteinowej, którzy przy okazji spożywają dużo błonnika jest o 40-60 proc. niższe, co wiąże się również z mniejszym prawdopodobieństwem pojawienia się chorób układu krążenia, zawału, czy udaru.

„Rosnąca liczba badań na temat korzyści płynących z białek dla układu naczyniowego sugeruje, że powinniśmy jeszcze raz przemyśleć, jaka dawka protein jest optymalna dla zdrowia serca” - komentuje Lynn Moore, współautorka badania.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/22218.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