

### [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](#)

## Antyrakowe składniki lnu do produkcji żywności



**Metody uzyskiwania z odtłuszczonych nasion lnu aktywnych peptydów i lignanów, mających właściwości antyrakowe oraz obniżające ciśnienie krwi, opracowali olsztyńscy naukowcy. Wyniki tych badań mogą być wykorzystane przy wytwarzaniu zdrowej żywności.**

"Kiedy słyszymy słowo +len+ to kojarzymy je przede wszystkim z przemysłem włókienniczym i ekskluzywną garderobą. Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że nasiona lnu są bardzo cennym źródłem wielu składników odżywczych i związków biologicznie aktywnych. Len to nie tylko surowiec przemysłowy, ale również bardzo cenna roślina oleista i lecznicza" - powiedział prof. Ryszard Amarowicz z Instytutu Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności Polskiej Akademii Nauk w Olsztynie.

Wyjaśnił, że uzyskana po usunięciu z nasion lnu oleju (poprzez ekstrakcję lub tłoczenie) beztłuszczowa pozostałość zawiera duże ilości białka. Jej wartość odżywcza jest wysoka i dlatego może być ona wykorzystana, jako pasza dla zwierząt. W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności przeprowadzone zostały badania nad hydrolizą enzymatyczną białek. W jej wyniku powstają aktywne peptydy. Z prozdrowotnego punktu widzenia szczególnie cenne są te, które są nośnikami aktywności przeciwutleniającej oraz wykazują zdolność do obniżania ciśnienia krwi - podkreślił prof. Amarowicz.

Z odtłuszczonych nasion lnu otrzymać można również związki fenolowe. Należą one do tzw. lignanów. W wielu badaniach wykazano ich silną aktywność przeciwutleniającą.

Jak dodał naukowiec, dla człowieka jeszcze cenniejszą właściwością lignanów nasion jest ich ochronne działanie przed rakiem prostaty i piersi. W nasionach lnu, lignany występują w postaci kompleksu o niskiej biodostępności. "W Instytucie Rozrodu Zwierząt i Badań Żywności wykazano jak pod wpływem hydrolizy chemicznej i enzymatycznej dochodzi do uwolnienia aktywnych lignanów. Wyniki te mają nie tylko wartość poznawczą. Wykorzystane mogą być przy wytwarzaniu tak zwanej żywności funkcjonalnej, czyli tej mającej pozytywny wpływ na nasze zdrowie"- podkreślił prof. Amarowicz.

Nasiona lnu, podobnie jak nasiona soi, rzepaku i słonecznika, zawierają duże ilości tłuszczu, który jest dostępny na półkach sklepów ze zdrową żywnością pod postacią oleju lnianego. "Olej ten jest najbogatszym źródłem kwasu tłuszczowego alfa-linolenowego. Kwasowi, który zaliczany jest do grupy omega-3, przypisywane jest wielokierunkowe działanie biologiczne. Bierze on udział

w regulacji poziomu cukru we krwi, korzystnie wpływa na wzrok, podnosi zdolności do koncentracji, zwiększa odporność organizmu na stres" - podkreślił prof. Amarowicz.

Dodał, że sportowcom uprawiającym dyscypliny siłowe oraz wytrzymałościowe zaleca się spożywanie kwasu alfa-linolowego po to, by zwiększyć beztłuszczową masę ciała. Ten związek wpływa także na wzrost siły mięśni i podniesienie wydolności tlenowej organizmu.

Nasiona lnu są źródłem specyficznych węglowodanów zaliczanych do błonnika pokarmowego ze względu na swoje właściwości chemiczne. Po zalaniu nasion lnu wodą (można je kupić w aptece, jako siemę lniane) łatwo uzyskać ich wyciąg. "Pijąc go sprawiamy, że warstwa błony śluzowej przelyku, żołądka i dwunastnicy pokrywa się cienką ochronną warstwą śluzu, co jest niezwykle cenne szczególnie w przypadku wrzodowych chorób przewodu pokarmowego oraz przy stosowaniu salicylanów, takich jak polopiryna i aspiryna" - dodał.

Błonnik pokarmowy z nasion działa ochronnie również podczas kuracji antybiotykowych. Należy jednak pamiętać, że śluz z nasion lnu może blokować wchłanianie leków, a z niektórymi nawet wchodzić w interakcje - przestrzegł prof. Amarowicz.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22508.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**