

[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](#)

Zastąp słodkie przekąski migdałami



Migdały spożywane zamiast słodkich przekąsek zmniejszają ryzyko otyłości typu brzuszego oraz cukrzycy i chorób serca - informuje Journal of the American Heart Association.

Choroby serca wciąż są w skali globalnej główną przyczyną zgonu, mimo, że zdaniem ekspertów, co najmniej 80 proc. powodowanych przez nie zgonów można by zapobiec dzięki właściwej diecie i stylowi życia.

Naukowcy z Penn State University przeprowadzili badania na dwóch grupach zdrowych, dorosłych ochotników (52 osoby w wieku przeciętnie 49,9 lat) z podwyższonym poziomem cholesterolu całkowitego (średnio 227 mg/dL) i „złego cholesterolu” LDL (średnio 148 mg/dL). Indeks masy ciała (BMI) wynosił przeciętnie 26,3 (lekka nadwaga). Niskocholesterolowa dieta obu grup była zbilansowana i odpowiadała ich zapotrzebowaniu kalorycznemu, ale jedna spożywała codziennie ciastko (bananową muffinkę), druga - migdały. Obie przekąski dostarczały tyle samo kalorii (160). Po sześciu tygodniach nastąpiła dwutygodniowa przerwa, po czym grupy zamieniły się dietami na kolejne sześć tygodni.

Jak się okazało, 1,5 uncji (42,5 grama) migdałów zjedzonych jako składnik zdrowej diety - zamiast zawierającej głównie węglowodany muffinki - zmniejszyło ryzyko chorób serca. Pod wpływem migdałów obniżał się poziom LDL oraz cholesterolu całkowitego, a także malała otyłość typu brzuszego, o której wiadomo, że jest czynnikiem ryzyka. Po raz pierwszy korzyści ze spożywania migdałów zostały potwierdzone w randomizowanym kontrolowanym badaniu klinicznym na większej grupie osób.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22815.html>



03-10-2024

Studenci poszerzają wiedzę medyczną

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

[Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

[Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

[Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D](#)

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy