

### [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

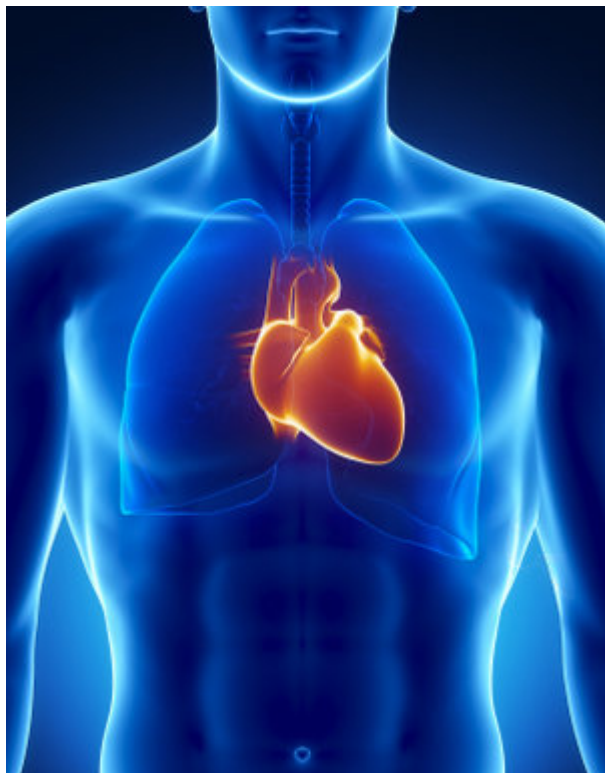
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Orzechy ziemne dobre dla krwioobiegu



**Orzechy ziemne włączone do wysokotłuszczowego menu poprawiają poposiłkowy profil trójglicerydów i pomagają zachować prawidłową funkcję śródbłonna. To ważne, ponieważ zwykle po jedzeniu zawierającym znaczne ilości tłuszczu funkcja naczyń ulega upośledzeniu do czasu zniknięcia tłuszczu z krwiobiegu.**

Po spożyciu wysokotłuszczowego posiłku grupa naukowców Xiaoran Liu z Uniwersytetu Stanowego Pensylwanii oceniała szereg parametrów zdrowotnych. Piętnastu otyłych mężczyzn wypijało koktajl z 8,5 dag mielonych orzechów ziemnych albo równoważny pod względem energetyczności i zawartości makroskładników napój bez fistaszków.

Po konsumpcji 5-krotnie ustalano profil lipidowy, a także poziom insuliny i glukozy. By ocenić działanie śródbłonna naczyniowego, wykonano ocenę dylatacji tętnicy ramiennej w odpowiedzi na niedokrwienie (ang. flow-mediated dilatation, FMD).

W zestawieniu z pomiarem referencyjnym, pokarm kontrolny obniżał FMD nawet o 1,2%. Podczas gdy do żywności włączono orzeszki ziemne, wartość FMD się nie zmieniała. Ustalenia są niezwykle ważne, biorąc pod uwagę że dysfunkcja śródbłonna odgrywa zasadniczą rolę w patogenezie miażdżycy.

*Poprzednie studia wykazały, że w przypadku osób, które spożywają orzechy ziemne więcej niż 2 razy w tygodniu, ryzyko choroby niedokrwiennej serca jest mniejsze. Owe badanie sugeruje, że ochronny efekt może być wynikiem korzystnego oddziaływania fistaszków na stan tętnic.*

Jako że orzechy ziemne są wysokokaloryczne, aby uniknąć przyrostu wagi, należałoby coś nimi zastąpić. Amerykanie doradzają, by obrać na cel zubożałe odżywczo pokarmy, które zawierają tłuszcze stałe.

Źródło: [Science Daily](#)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23354.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**