

[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>



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](#)

Partnerzy