

[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](#)

Czosnek powstrzymuje raka płuc



Spożywanie surowego czosnku dwa razy w tygodniu niemal o połowę ogranicza ryzyko rozwinięcia się raka płuc, twierdzą chińscy naukowcy - informuje magazyn "Cancer Prevention Research".

Badania wykazały, że jedzenie surowego czosnku o 44 proc. zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuc. Obserwacje potwierdziły się nawet, jeśli chodzi o nałogowych palaczy. W ich przypadku spożywanie czosnku zmniejszało prawdopodobieństwo zachorowania na raka o 30 proc.

O tym, jak groźna jest to choroba, świadczy fakt, iż każdego roku w Polsce na ten nowotwór umiera 20 tys. osób.

Sprawą zajmowali się naukowcy z Centrum Kontroli i Zapobiegania chorobom w chińskiej prowincji Jiangsu, porównując 1424 pacjentów chorych na raka płuc z ponad 4500 zdrowych, dorosłych osób.

Każda z tych osób opisywała swoje życiowe przyzwyczajenia, w tym dietę, włączając w to konsumpcję surowego czosnku.

Rezultaty tych obserwacji wykazały jednoznacznie, że ci, którzy co najmniej dwa razy w tygodniu jedli surowy czosnek w wydatny sposób ograniczyli ryzyko zachorowania na raka płuc, nawet, gdy byli nałogowymi palaczami.

Poprzednie badania sugerowały, że najważniejszym związkiem chemicznym zawartym w czosnku jest allicyna ($C_6H_{10}OS_2$), substancja uwalniająca się podczas rozgryzania lub siekania ząbków czosnku. Uważa się, że allicyna przyczynia się do łagodzenia stanów zapalnych w organizmie, a także działa jako przeciwutleniacz, zmniejszając narażenie komórek ciała na działanie tzw. wolnych rodników.

Nie jest do końca jasne, czy podobne działanie ma czosnek w postaci przetworzonej.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18937.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody](#)

[słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy