

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Warzywa i owoce w walce z rakiem i nadciśnieniem



**Nie ma już wątpliwości, że dieta bogata w warzywa i owoce, a uboga w mięso zmniejsza ryzyko raka, cukrzycy i nadciśnienia - wykazała badania opublikowane w „PLOS Medicine”.**

Dieta wegetariańska lub przynajmniej taka, która jest do niej zbliżona, zyskuje coraz większe uznanie wśród badaczy. W 2013 r. ukazały się wyniki obserwacji 70 tys. osób, które wykazały, że zmniejsza ona ryzyko zachorowania na nowotwory, o co spierano się przez wiele lat.

W 2013 r. pismo „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases” opublikowało pierwsze badania, z których wynika, że dieta wegetariańska obniża zagrożenie cukrzycą. W 2014 wykazano, że chroni ona również przed nadciśnieniem tętniczym. Wskazuje na to metaanaliza 250 badań na ten temat, opublikowana przez „JAMA Internal Medicine”.

Najnowsze ustalenia pochodzą z obserwacji 20 tys. pracowników amerykańskiej służby zdrowia, które prowadzono przez 20 lat. Raport opracowali specjaliści uniwersytetu Harvarda pod kierunkiem prof. Franka Hu. Wynika z niego, że efekty przeciwcukrzycowe diety wegetariańskiej są tym lepsze, im częściej spożywane są świeże warzywa i owoce.

Średnio dieta wegetariańska o 20 proc. zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Gdy jednak spożywane są głównie świeże warzywa i owoce oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału, takie jak ciemne pieczywo, spada ono nawet o 34 proc. Spożywanie większych ilości przetworzonych produktów roślinnych w dwukrotnie mniejszym stopniu obniża ryzyko cukrzycy, bo tylko o 16 proc.

Prof. Hu podejrzewa, że korzystny wpływ diety obfitującej w warzywa i owoce wynika z tego, że jest ona bogata w witaminy i mikroelementy, w tym szczególnie w przeciwutleniacze, takie jak witamina E i C oraz flawonoidy. Ponadto korzystnie wpływa ona na florę bakteryjną przewodu pokarmowego.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25664.html>



28-05-2024

## [Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

## [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#)

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## [Testy na obecność HPV](#)

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#)

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## [Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię](#)

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## [Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem](#)

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

**Partnerzy**