

### [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>



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](#) [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**