

[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](#)

Jedz w domu - unikniesz cukrzycy

Osoby, które często jadają domowe posiłki, są mniej narażone na cukrzycę typu 2 niż ci, którzy częściej stołują się na mieście - wynika z badania opisanego w magazynie "PLOS Medicine".

Ludzie na całym świecie coraz częściej jadają na mieście, co wiąże się z sięganiem m.in. po fast

foody. Taka wysokoenergetyczna i relatywnie uboga w składniki odżywcze dieta może prowadzić do otyłości, a ta z kolei zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2. Istnieje jednak mało badań nt. roli posiłków przygotowywanych w domu w rozwoju otyłości i/lub cukrzycy.

Cukrzyca to właściwie grupa chorób metabolicznych, w przebiegu których we krwi utrzymuje się drastycznie podwyższony poziom cukru. Jest to spowodowane niedoborem insuliny wydzielanej przez komórki trzustki (typ 1) lub brakiem reakcji komórek na wydzielaną insulinę (typ 2). Nieleczona lub leczona niewłaściwie może prowadzić do wielu komplikacji - jak choroba wieńcowa, udar, niewydolność nerek czy ślepotę.

Qi Sun i jego koledzy z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie przeanalizowali dużą grupę danych na temat amerykańskich mężczyzn i kobiet. Doszli do wniosku, że osoby jadające 5-7 kolacji w tygodniu w domu miały o 15 proc. niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 niż badani, którzy jadaliby dwa lub mniej takich domowych posiłków w tygodniu.

Również osoby, które konsumowały więcej przygotowywanych w domu posiłków w ciągu dnia, miały mniejsze ryzyko zapadnięcia na cukrzycę. Badania sugerują, że może to być związane z tym, że mniej przybierają one na wadze.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25764.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy