

[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 ślepotą.

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>



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