

### [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](#)

## Dieta bogata w kwasy omega-6 obniża ryzyko cukrzycy

Dieta bogata w wielonienasycone kwasy omega-6 może znacząco zmniejszać ryzyko cukrzycy - wynika z badań opublikowanych w piśmie "The Lancet Diabetes & Endocrinology".

Naukowcy z The George Institute for Global Health w Sydney poddali analizie wyniki 20 badań dotyczących 39 740 dorosłych osób z 10 krajów, które w momencie rozpoczęcia badań nie miały cukrzycy. Z czasem chorobę tę zdiagnozowano u 4347 osób.

Analizując zależność między ryzykiem cukrzycy typu 2 a poziomem kwasu linolowego i arachidonowego (oba są kwasami typu omega-6) naukowcy zaobserwowali, że wysoki poziom kwasu linolowego we krwi był związany ze zmniejszeniem ryzyka rozwoju cukrzycy o 35 proc. Nie zaobserwowano natomiast żadnej zależności pomiędzy ryzykiem cukrzycy a poziomem kwasu arachidonowego.

"Wyniki niektórych dotychczasowych badań sugerowały, że kwasy omega-6 mogą mieć negatywny wpływ na zdrowie, powodując m.in. stan zapalny, zwiększający ryzyko chorób przewlekłych. Nasze badania nie wykazały jednak, że posiłki bogate w kwasy omega 6 stanowią zagrożenie dla zdrowia, wręcz przeciwnie - mogą obniżyć ryzyko cukrzycy" - komentuje autor analizy dr Jason Wu.

Kwas linolowy nie jest produkowany przez organizm, dlatego należy dostarczać go z pożywieniem. Występuje m.in. w warzywach strączkowych, orzechach oraz w oleju sojowym i słonecznikowym.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27801.html>



03-10-2024

## [Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

## [Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

## [Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

## [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

## [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#)

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

## Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

## Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

## System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

**Informacje dnia:** [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zmagą się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zmagą się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)  
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

## **Partnerzy**