

[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.

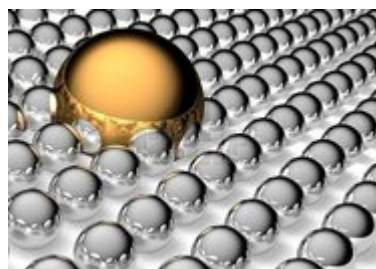
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27801.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy