

### [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](#)

## **Kwasy omega 3 z ryb skuteczniej chronią przed rakiem**



**Naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu Guelph przekonują, że kwasy omega 3 pochodzące z ryb są ośmiokrotnie skuteczniejsze w zapobieganiu rozwojowi nowotworów w porównaniu z kwasami omega 3 pochodzenia roślinnego. Ich wnioski publikuje "Journal of Nutritional Biochemistry".**

Badacze podawali trzy rodzaje kwasów omega 3 myszom stanowiącym model szczególnie agresywnej formy raka piersi HER-2, która dotyka 25 proc. kobiet. Ekspozycja gryzoni na działanie kwasów omega 3 rozpoczynała się już w ich życiu płodowym, w celu ustalenia skuteczności każdego z kwasów w zapobieganiu rozwojowi raka.

Ryby, glony i fitoplankton zawierają kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz dokozaheksaenowy (DHA), natomiast kwas alfa-linolenowy (ALA) występuje m.in. w oleju lnianym, rzepakowym, sojowym czy konopnym.

"Wiemy, że kwasy EPA i DHA mogą hamować rozwój raka piersi, jednak nikt nie porównywał dotąd ich skuteczności w porównaniu z kwasem ALA" - mówi autor analizy prof. David Ma. Okazało się, że ekspozycja na kwasy omega 3 pochodzenia rybnego przekładała się na zmniejszenie rozmiaru nowotworów o 60-70 proc. oraz na o 30 proc. mniejsze ryzyko przerzutów. Aby osiągnąć taki sam rezultat, niezbędne było wyraźne zwiększenie dawki kwasów omega 3 pochodzenia roślinnego.

"Kwasy omega 3 zapobiegają rozwojowi raka poprzez aktywację genów związanych z funkcjonowaniem układu odpornościowego oraz blokowaniem ścieżek rozwoju nowotworów" - wyjaśnia prof. Ma, dodając, że chcąc dostarczyć swojemu organizmowi odpowiednią dawkę kwasów omega 3, powinniśmy spożywać ryby trzy razy w tygodniu.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosc/28124.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**