

### [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](#)

## Czerwone i przetworzone mięso zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci

Spożywanie czerwonego i przetworzonego mięsa - nawet w małych ilościach - może zwiększać ryzyko śmierci z powodu wszystkich przyczyn, a zwłaszcza chorób układu

## **krążenia - dowodzą naukowcy z Loma Linda University Health (USA).**

Wyniki ich badania ukazały się na łamach najnowszego wydania czasopisma „Nutrients” (<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/3/622>).

Saeed Mastour Alshahrani, główny autor badania i doktorant ze Szkoły Zdrowia Publicznego Loma Linda University Health mówi, że analiza wykonana przez jego zespół jest o tyle istotna, że wcześniejsze badania prawie zawsze dotyczyły porównania szkodliwości wysokiego i niskiego spożycia czerwonego mięsa, a mało kto zajmował się wpływem na zdrowie już małych ilości tego typu żywności.

„Pytanie o to, jak wypada niska konsumpcja mięsa w porównaniu do diety bezmięsnej pozostawało bez odpowiedzi - wyjaśnia Alshahrani. - Dlatego my postanowiliśmy bliżej przyjrzeć się związkowi bardzo niewielkiego spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa z chorobami układu krążenia, nowotworami i innymi schorzeniami, które uważa się za bezpośrednią przyczynę śmierci, a także zestawić to z wynikami osób, które w ogóle nie jedzą mięsa, w żadnej postaci”.

Zbadano grupę blisko 96 tysięcy adwentystów dnia siódmego ze Stanów Zjednoczonych i Kanady. „Adwentyści są wyjątkową populacją, bo około 50 proc. z nich to wegetarianie. A ci pozostali, którzy mięso spożywają, robią to na niskim poziomie” - tłumaczą autorzy pracy.

Zwyczaje żywieniowe uczestników określano na podstawie specjalnego kwestionariusza. Spośród osób, które jadły mięso, 90 proc. spożywała zaledwie około 55 gramów czerwonego mięsa dziennie.

W czasie 11 lat obserwacji zmarło nieco ponad 7900 badanych. Prawie 2600 zgłoszonych zgonów było spowodowanych chorobami układu krążenia, a ponad 1800 - nowotworami. Przetworzone mięso - które w celu poprawy smaku było peklowane, wędzone lub solone (czyli np. szynka czy salami) - nie było znacząco związane ze zwiększonym ryzykiem śmiertelności, prawdopodobnie z powodu bardzo małego spożycia takiego mięsa w badanej populacji.

Jednak już sumaryczne spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa wiązało się z istotnie wyższym ryzykiem zgonu z powodu różnych chorób, a szczególnie chorób sercowo-naczyniowych.

Dr Michael Orlich, jeden ze współautorów omawianej publikacji mówi, że omawiane badanie uzupełnia wiedzę o tym, co sugeruje się od dawna - że czerwone i przetworzone mięso może mieć negatywny wpływ na zdrowie człowieka i długość jego życia.

Źródło: pap.pl

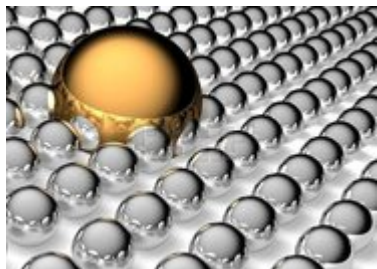
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28964.html>



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**