

[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](#)

Plasterek bekonu zwiększa ryzyko raka jelita grubego

Spożywanie nawet niewielkich ilości czerwonego i przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego - sugerują badania brytyjskich specjalistów opublikowane przez „Journal of Epidemiology”.

Do takiego wniosku doszli badacze Oxford University, którzy przeanalizowali badania prawie pół miliona Brytyjczyków. Wyniki nie są zaskoczeniem, wiele innych obserwacji wskazywało już, że spożywanie czerwonego mięsa, szczególnie w zbyt dużych ilościach, może zwiększać ryzyko raka jelita grubego. Od lat informuje o tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Specjaliści Oxford University stwierdzili, że spośród 0,5 mln badanych na raka jelita grubego w ciągu sześciu lat obserwacji zachorowało 2,6 tys. osób.

Wyliczyli, że spożywanie trzech plasterków bekonu dziennie zwiększa ryzyko tego nowotworu o 20 proc. Przyjęto, że jeden plaster bekonu lub szynki zawiera około 23 gramów czerwonego mięsa.

Brytyjscy badacze podają również, że na 10 tys. analizowanych osób, które spożywały średnio 21 gramów czerwonego lub przetworzonego mięsa dziennie, raka jelita grubego wykryto u 40 badanych. Spośród tej samej grupy 10 tys. Brytyjczyków spożywających dziennie 76 gramów czerwonego mięsa, na ten typ raka zachorowało już 48 osób.

Jak zauważa Emma Shields z Cancer Research UK w wypowiedzi dla „BBC News”, im większe jest spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa, takiego jak wędliny, salami, parówki czy bekon, tym wyższe ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Shields zwraca jednak uwagę, że znacznie groźniejsze dla zdrowia jest palenie tytoniu. W Wielkiej Brytanii jest ono odpowiedzialne za ponad 54 tys. przypadków nowotworów rocznie, w tym głównie raka płuca.

Prof. Gunter Kuhnle z University of Reading podkreśla, że ryzyko zachorowania na raka jelita grubego zależy od całościowej diety, a nie tylko od tego jak dużo spożywamy czerwonego mięsa oraz wędlin. Przed nowotworem tym chroni większe spożycie błonnika zawartego w warzywach i owocach.

Public Health England przekonuje, że głównym problemem jest to, że wiele osób spożywa zbyt duże ilości mięsa, a za mało produktów roślinnych.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28990.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać

dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy