

[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>



14-08-2019

Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym"

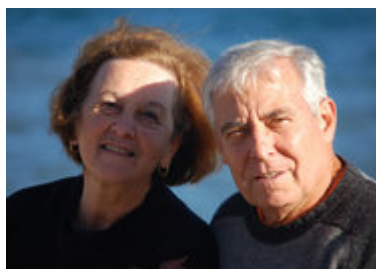
MindHand to bioniczna proteza ręki, która powstaje, aby ułatwić życie niepełnosprawnym i osobom po amputacji.



14-08-2019

Nadciąga burza? Szukaj schronienia!

Lato to w Polsce najbardziej burzowy sezon. Warto pamiętać, żeby w czasie burz unikać otwartej przestrzeni, nie stawać pod drzewami, a także chronić sprzęt elektryczny.



16-08-2019

Z alzheimerem można walczyć laserem

W przyszłości wysokoenergetyczne lasery mogą być stosowane w leczeniu choroby Alzheimera - informuje pismo „Scientific Reports”.



16-08-2019

Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?

Jesteś bliski/-a załamania? Prawdopodobnie przechodzisz kryzys, który naznaczy Cię na całe życie. Jednak może to być pozytywny ślad.



14-08-2019

Papierosy i nowe produkty tytoniowe

Moda na e-papierosy i urządzenia do podgrzewania tytoniu zatacza coraz szersze kręgi. Tymczasem lekarze i naukowcy ostrzegają: to nie są zdrowe produkty!



16-08-2019

Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem

Według badań nawet około 90 proc. osób, które spożywają alkohol w dużych ilościach lub są od niego uzależnione, ma stany depresyjne.



12-08-2019

Nanonośnik leku ratunkiem w stanach zapalnych jelit

Innowacyjny nośnik ułatwi transport leku do tkanek zmienionych zapalnie i zmniejszy efekty uboczne terapii, na jakie narażeni są chorzy na nieswoiste zapalenie jelit.



12-08-2019

Seks po zawale serca może przedłużyć życie

Zawałowcy nie powinni obawiać się uprawiania seksu po ataku serca. Wręcz przeciwnie, z najnowszych badań wynika, że może on przedłużyć im życie i to znacząco.

Informacje dnia: [Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym" Nadciąga burza? Szukaj schronienia!](#) [Z alzheimerem można walczyć laserem Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#) [Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym" Nadciąga burza? Szukaj schronienia!](#) [Z alzheimerem można walczyć laserem Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#) [Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym" Nadciąga burza? Szukaj schronienia!](#) [Z alzheimerem można walczyć laserem Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 14.08.2019 11:26