

[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](#)

Zła dieta zabija więcej ludzi niż palenie

Niewłaściwa dieta może być przyczyną szeregu chorób, a nawet zgonów. Nowe badania podają drastyczne dane. Z powodu złego żywienia umiera rocznie więcej osób, niż wskutek nadciśnienia czy palenia papierosów.

Źle skomponowana dieta, w której dominuje mięso, a jest zbyt mało warzyw, bywa nazywana "dieta zachodnią". Składają się na nią ciężkostrawne pokarmy, nadmiar cukru i tłuszczów przy jednoczesnym niedoborze warzyw i owoców.

Takie żywienie może stanowić przyczynę zgonów. Naukowcy z Institute for Health Metrics and Evaluation na University of Washington nie pozostawiają złudzeń.

Autorzy badań, doktor Ashkan Afshin i doktor Christopher Murray ostrzegają przed złym żywieniem, podając liczbę powodowanych przez nie zgonów. Badaniom patronowała Bill & Melinda Gates Foundation.

Wyniki wskazują, że zła dieta może być przyczyną śmierci nawet 500 tys. Amerykanów i 90 tys. Brytyjczyków rocznie.

Zła dieta powoduje na świecie śmierć blisko 11 milionów osób każdego roku.

To więcej zgonów, niż powodowane przez uzależnienie od papierosów, czy nadciśnienie. Na całym świecie każdego roku na nadciśnienie umiera 10,4 miliona osób. Z powodu palenia - 8 milionów. Najwięcej ofiar śmiertelnych złego żywienia odnotowano w Chinach, Indiach, Rosji i Stanach Zjednoczonych. Polskę autorzy zestawienia ułokowali na 17. pozycji - tuż za Włochami, ale przed Wielką Brytanią.

Nadmiar czerwonego mięsa i soli oraz cukru, przy jednoczesnym niedoborze warzyw i owoców, może być zabójczy. Śmierć z powodu złego żywienia dotyka osób o różnym statusie społecznym i ekonomicznym, różnej płci i w różnym wieku.

Złe żywienie skutkuje szeregiem chorób, takich jak m.in. zawał, udar, nowotwory, cukrzyca typu 2. Łącznie te problemy powodują blisko 70 proc. zgonów na świecie.

Ratunkiem dla zdrowia mogłoby być spożywanie orzechów, nasion, nabiału, produktów pełnoziarnistych oraz owoców i warzyw. Autorzy podkreślają konieczność promowania zdrowego odżywiania. Zauważalne jest jednak zupełnie inne podejście marketingowe. To żywność przetworzona produkowana jest na masową skalę i z roku na rok staje się coraz popularniejsza.

Przykładowo, codzienne zapotrzebowanie na orzechy i nasiona jest statystycznie realizowane tylko w 12 procentach, podczas gdy codzienne dawki soli przekracza się 10-krotnie, a cukru spożywa się nawet o kilkanaście razy za wiele.

Stale rośnie też spożycie przetworzonego mięsa. W związku z tym prognozy nie są optymistyczne. Skala chorób powodowanych przez złe żywienie będzie stale rosła, podobnie jak ilość zgonów z tego powodu.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29010.html>



22-05-2019

[Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#)

Odwrócona osmoza, ultrafiltracja - techniki uzdatniania wody w kontekście przemysłowym stają się coraz ważniejsze.



20-05-2019

[Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#)

Zawierające glukozaminę suplementy diety, sprzedawane jako pomocne w dolegliwościach stawów, wydają się obniżać ryzyko chorób serca.



20-05-2019

[Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#)

Dzieci w wieku przedszkolnym, które oglądają telewizję dłużej niż godzinę dziennie, śpią znacznie krócej w porównaniu z rówieśnikami, którzy spędzają przed ekranem mniej czasu.



20-05-2019

[Antyewolucyjne leki na raka](#)

Leki, które mają powstrzymać proces uodparnianie się nowotworów na leczenie, mogą się pojawić w ciągu dziesięciu lat.



17-05-2019

[Kawosze są wrażliwsi na zapach kawy](#)

Osoby, które regularnie piją kawę, potrafią wyczuć zapach nawet znikomych ilości ich ulubionego napoju.



17-05-2019

[Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#)

Ludzie częściej chorują na grypę, a nawet umierają z jej powodu, właśnie w miesiącach zimowych - to niska wilgotność powietrza.



17-05-2019

[Badania profilaktyczne ratują życie](#)

Regularne wykonywanie badań profilaktycznych w kierunku nowotworów pozwala wcześniej wykryć chorobę i uratować życie.



15-05-2019

[Migrena może sprzyjać powikłaniom ciąży](#)

U kobiet, które cierpią na migrenę, częściej dochodzi do powikłań ciąży - informuje pismo „Headache”.

Informacje dnia: [Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Odwrócona osmoza w przedsiębiorstwach - czyli standard a nie kaprys](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#)

Partnerzy



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

- [O nas](#)

-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 22.05.2019 10:56