

### [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](#)

## Pij jogurt, nie będziesz chorował na raka jelita grubego

Jogurt może zmniejszać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, choć potrzebne są dalsze badania. Taką korzystną zależność zauważono u mężczyzn wypijających co najmniej

## **dwie porcje tego napoju dziennie - informują amerykańscy specjaliści na łamach pisma „Gut”.**

Jeden z autorów badania dr Yin Cao z Washington University School of Medicine w St. Louis twierdzi, że wskazują na to obserwacje przeprowadzone wśród 32,6 tys. Amerykanów i 55,7 tys. Amerykanek poddanych badaniu z użyciem kolonoskopii w latach 1986-2012. Co cztery lata analizowano styl życia tych, w tym również sposób odżywiania się.

Stwierdzono, że gruczolak, łagodny nowotwór, z którego może się rozwinąć guz złośliwy, wykryto u 5,8 tys. mężczyzn oraz 8,1 tys. kobiet. Porównano mężczyzn, którzy pili regularnie jogurt z tymi, którzy tego nie robili. Okazało się, że u tych, którzy wypijali co najmniej dwa jogurty dziennie, o 19 proc. rzadziej występowała najbardziej powszechna postać gruczolaka (adenoma). Te osoby o 26 proc. mniej były narażone na najgroźniejszą jego odmianę, najbardziej podatną na uzłośliwienie. Jednak podobnej zależności nie stwierdzono wśród kobiet.

Nie ma pewności, w jaki sposób jogurt zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, jednego z najczęściej występujących nowotworów. Podejrzewa się, że sprzyja on powstawaniu w jelitach korzystnej flory bakteryjnej, zmniejszającej ryzyko rozwoju raka.

Z innych badań wynika, że ryzyko raka jelita grubego może zmniejszać zawarty w produktach mlecznych wapń. Dr Graham Colditz z Alvin J. Siteman Cancer Center w Saint Louis uważa jednak, że w badaniach tych uwzględniono ten czynnik i wydaje się, że u badanych mężczyzn mniejsze ryzyko tego nowotworu mogło wynikać jedynie ze spożycia jogurtów.

Specjaliści zwracają uwagę, żeby wybierać jogurt o mniejszej zawartości tłuszczu lub go całkowicie pozbawiony. Cytowana przez Reutersa dietetyk Vandana Sheth z Los Angeles podkreśla, że ryzyko raka jelita grubego zmniejsza dieta bogata w warzywa i owoce. „Należy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, a szczególnie mięsa przetworzonego, np. wędlin, oraz unikać alkoholu” - dodaje.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29089.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**