

### [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](#)

## 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>



19-07-2019

## **Polub swoje ciało, a poczujesz się lepiej**

Niezadowolenie ze swojego wyglądu zadeklarowało w 2017 roku 23 proc. ankietowanych przez CBOS Polek i Polaków.



19-07-2019

## **Dla chorych na raka trzustki liczy się każdy postęp w terapii**

Postęp w leczeniu chorych na raka trzustki jest - w porównaniu z innymi nowotworami złośliwymi - bardzo powolny.



19-07-2019

## **Alergia na białko mleka krowiego to poważna choroba**

Nieleczona odpowiednio wcześnie i właściwie, może utarować drogę innym poważnym schorzeniom.



17-07-2019

## **Pomaganie innym może działać jak prozac**

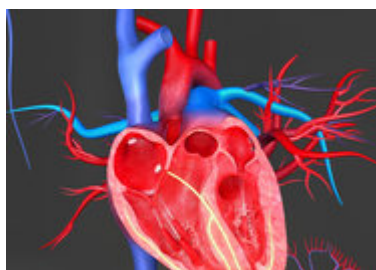
Osoby, które przez kolejne dni mają zastanawiać się, w jaki sposób dziś komuś pomogły obserwują u siebie pozytywne zmiany w podejściu do życia.



17-07-2019

## [Chiny wśród państw o największym spożyciu soli](#)

Chiny znajdują się pośród państw o największym spożyciu soli. Przeciętny Chińczyk zjada jej w ciągu dnia dwa razy więcej niż powinien.



17-07-2019

## [Sztuczne pompy są już częściej wszczepiane niż serca od dawców](#)

W niektórych krajach, np. w Niemczech, sztuczne pompy są już częściej wszczepiane niż serca od dawców.



15-07-2019

## [Komórki raka jajnika uzależnione od białka Ran](#)

Białko Ran, pełniące rolę transportera pomiędzy cytoplazmą a jądrem komórkowym, stanowi klucz do spowolnienia rozwoju raka jajnika.



15-07-2019

## Japońska herbata może niwelować zaburzenia lękowe

Matcha pochodzi ze sproszkowanych młodych liści krzewu *Camellia sinensis* rosnącego w cieniu. Obecnie matcha zyskuje coraz większą popularność na świecie.

**Informacje dnia:** [Polub swoje ciało, a poczujesz się lepiej](#) [Dla chorych na raka trzustki liczy się każdy postęp w terapii](#) [Alergia na białko mleka krowiego to poważna choroba](#) [Pomaganie innym może działać jak prozac](#) [Chiny wśród państw o największym spożyciu soli](#) [Sztuczne pompy są już częściej wszczepiane niż serca od dawców](#) [Polub swoje ciało, a poczujesz się lepiej](#) [Dla chorych na raka trzustki liczy się każdy postęp w terapii](#) [Alergia na białko mleka krowiego to poważna choroba](#) [Pomaganie innym może działać jak prozac](#) [Chiny wśród państw o największym spożyciu soli](#) [Sztuczne pompy są już częściej wszczepiane niż serca od dawców](#)

### Partnerzy



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

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 17.07.2019 12:51