

[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](#)

Czosnek raka nie leczy, ale może przed nim chronić

O ile masz zdrowy układ pokarmowy, warto dołączyć do swoich posiłków czosnek. Nie chodzi wyłącznie o witaminy, w który jest bogaty. Sporo badań wskazuje, że osoby, które go

często jedzą, rzadziej chorują na raka niż te, w których diecie jest go mało.

Ostatnio wpływ diety bogatej w czosnek (oraz cebulę) ocenili naukowcy z Portoryko, którzy rezultaty swojego badania umieścili w periodyku Nutrition and Cancer.

Jednocześnie należy pamiętać, że mitem jest przekonanie zarówno o tym, że te warzywa z pewnością uchronią przed rakiem, jak i to, że czosnek raka leczy. Wykazuje on co prawda działanie zapobiegające niektórym nowotworom, jednak nie jest lekiem w pełni chroniącym bądź zwalczającym choroby nowotworowe.

Korzyści z jedzenia czosnku:

Warto jednak włączyć go do swojej diety, bo choć mocy uzdrawiających nie ma, jest unikalny ze względu na stosunkowo wysoką zawartość siarki. Oprócz niej czosnek zawiera również argininę, oligosacharydy, flawonoidy oraz selen, przy czym każda z tych substancji może korzystnie wpływać na stan zdrowia. Do tego w kilku badaniach populacyjnych zaobserwowano związek między większym spożyciem czosnku a zmniejszeniem ryzyka wystąpienia niektórych nowotworów, takich jak [rak](#) żołądka, jelita grubego, przełyku, trzustki i piersi.

Odpowiednia dieta zmniejsza ryzyko raka:

Wykazali to także wspomniani naukowcy z Portoryko, a wyniki ich badań były zaskakująco pozytywne - okazało się, że grupa kobiet spożywająca duże ilości czosnku i cebuli miała blisko o połowę niższe ryzyko zachorowania na raka piersi w porównaniu z grupą o najmniejszym spożyciu tych warzyw, a u osób z grupy pośredniej ryzyko było mniejsze o 40 proc. Jednak w związku z tym, że badanie było prowadzone na niewielkiej grupie osób (badacze porównali grupę 314 kobiet chorujących na raka piersi z 346 zdrowymi osobami) nie można uznać go za wiążące. Tym bardziej, że jest to badanie obserwacyjne; twarde wnioski można by wysnuwać z wyników dużego badania klinicznego.

Niemniej jednak uważa się, że czosnek ma możliwości blokowania tworzenia się substancji rakotwórczych oraz hamowania aktywności substancji rakotwórczych. Ponadto wspomaga naprawę DNA, zmniejszanie proliferacji (mnożenie) komórek nowotworowych lub doprowadzania ich do śmierci - wyjaśniają specjaliści z Polskiej Ligi Walki z Rakiem.

Dobroczynne znaczenie czosnku docenia nawet Amerykański Narodowy Instytut Raka (NCI). Warto zauważyć, że nie zaleca on zdrowym osobom przyjmowania jakichkolwiek suplementów diety w celu zapobiegania nowotworom, ale uznaje czosnek spożywany w zwykłych posiłkach za jedno z warzyw o potencjale przeciwnowotworowym. Czosnek pojawia się także w wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która dla osób dorosłych zaleca dzienną dawkę od 2 do 5 g świeżego czosnku (mniej więcej jeden ząbek).

Trzeba jednak podkreślić, że choć czosnek jest bezpieczny, jego nadmierne spożycie może powodować pewne efekty uboczne - i nie chodzi tylko o jego silny wpływ na woń oddechu i ciała. Zdarza się, że czosnek powoduje zgagę, nudności, a nawet wymioty i biegunkę. Wyniki niektórych badań sugerowały, że czosnek może zmniejszać stężenie cukru we krwi i zwiększać poziom insuliny.

Wykazano też, że czosnek wchodzi w interakcję z niektórymi lekami. Ponieważ działa

przeciwkrzepliwie, powinny go unikać kobiety ciężarne, osoby przed zabiegami chirurgicznymi oraz osoby otrzymujące leki przeciwkrzepliwie. Ostrożność w spożywaniu czosnku powinny wykazywać też osoby z problemami żołądkowymi, np. z chorobą wrzodową, gdyż czosnek może pogłębiać te dolegliwości.

Sposoby zmniejszające ryzyko zachorowania na raka:

- Utrzymywanie prawidłowej sylwetki i masy ciała
- Unikanie opalania się i stosowanie kremów z filtrem UV
- Prawidłowa, urozmaicona i zbilansowana dieta
- Unikanie alkoholu
- Abstynencja tytoniowa
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem i dbałość o dobry wypoczynek

Nie należy też zapominać, że większość nowotworów na wczesnym etapie nie daje wyraźnych i specyficznych objawów, ale są badania, które pozwalają wiele rodzajów raka wykryć na tyle wcześnie, że chorobę daje się całkowicie wyleczyć lub nie doprowadzić do jej rozwoju. To m.in. mammografia, cytologia, kolonoskopia, morfologia krwi.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29307.html>



24-01-2020

Szczęście i dobrostan przedsiębiorców pod lupą naukowców

Bycie przedsiębiorcą z jednej strony obarczone jest stresem, nadmiarem pracy, ryzykiem, ale z drugiej strony daje wiele satysfakcji.



24-01-2020

Badania DNA rzuca światło na dzieje dynastii Piastów

Genetycy pobrali próbki DNA ze szczątków ponad 30 przedstawicieli dynastii Piastów.



24-01-2020

Zmiany klimatu mogą przynieść więcej wypadków, urazów i zgonów

Jeśli zmiany klimatu będą postępować, to w USA może umierać rocznie o 2 tys. osób więcej, w wyniku utonień i upadków, ale także napadów .



24-01-2020

Koronawirus: za wcześnie, by ogłosić sytuację nadzwyczajną

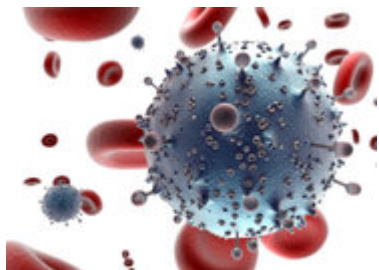
WHO ocenia, że jest jeszcze za wcześnie, by ogłosić międzynarodową sytuację nadzwyczajną ale może się to okazać konieczne.



24-01-2020

Sejm odrzucił poprawkę Senatu dot. ustawy o ustanowieniu Dnia Nauki...

Celem święta, obchodzonego 19 lutego, ma być m.in. uznanie dokonań polskich naukowców.



24-01-2020

Jak się chronić przed zakażeniem koronawirusami

Koronawirusy to grupa wirusów znanych z wywoływania infekcji układu oddechowego, w tym zarówno powszechnie występujących przeziębień.



22-01-2020

Nowej generacji lek obniża zły cholesterol o połowę

Lek ten jest tzw. inhibitorem PCSK9 i podaje się go w zastrzykach, nawet jedynie dwa razy w roku.



22-01-2020

Wyższa płaca minimalna a ryzyko samobójczej śmierci?

Wzrost płacy minimalnej wiąże się ze spadkiem liczby zgonów z powodu samobójstw wśród osób z wykształceniem średnim i podstawowym.

Informacje dnia: [Szczęście i dobrostan przedsiębiorców pod lupą naukowców](#) [Badania DNA rzuca światło na dzieje dynastii Piastów](#) [Zmiany klimatu mogą przynieść więcej wypadków, urazów i zgonów](#) [Koronowirus: za wcześnie, by ogłosić sytuację nadzwyczajną](#) [Sejm odrzucił poprawkę Senatu dot. ustawy o ustanowieniu Dnia Nauki Polskiej](#) [Jak się chronić przed zakażeniem koronawirusami](#) [Szczęście i dobrostan przedsiębiorców pod lupą naukowców](#) [Badania DNA rzuca światło na dzieje dynastii Piastów](#) [Zmiany klimatu mogą przynieść więcej wypadków, urazów i zgonów](#) [Koronowirus: za wcześnie, by ogłosić sytuację nadzwyczajną](#) [Sejm odrzucił poprawkę Senatu dot. ustawy o ustanowieniu Dnia Nauki Polskiej](#) [Jak się chronić przed zakażeniem koronawirusami](#) [Szczęście i dobrostan przedsiębiorców pod lupą naukowców](#) [Badania DNA rzuca światło na dzieje dynastii Piastów](#) [Zmiany klimatu mogą przynieść więcej wypadków, urazów i zgonów](#) [Koronowirus: za wcześnie, by ogłosić sytuację nadzwyczajną](#) [Sejm odrzucił poprawkę Senatu dot. ustawy o ustanowieniu Dnia Nauki Polskiej](#) [Jak się chronić przed zakażeniem koronawirusami](#)

Partnerzy



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

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 24.01.2020 11:46