

[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](#)

Jedzenie ryb obniża ryzyko cukrzycy



Wysokie stężenie długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 w surowicy krwi pomaga zmniejszyć ryzyko cukrzycy typu 2 - wynika z badań przeprowadzonych na Uniwersytecie Wschodniej Finlandii w Kuopio. Źródłem tych kwasów są ryby i oleje rybne.

Wyniki pracy fińskich naukowców opublikowano w najnowszym wydaniu pisma "Diabetes Care".

Cukrzyca typu 2 z roku na rok staje się coraz powszechniejszym problemem. Za najważniejszy czynnik ryzyka rozwoju tej choroby uważa się otyłość, co jest równoznaczne z tym, że także dieta i styl życia odgrywają ważną rolę w sprzyjaniu jej, bądź zapobieganiu.

Wcześniejsze badania wykazały, że kontrola wagi, regularne ćwiczenia fizyczne oraz wysoki poziom kwasu linolowego (z grupy nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6) w surowicy krwi mogą obniżać ryzyko wystąpienia cukrzycy. Jednak ustalenia dotyczące wpływu spożycia ryb oraz zawartych w ich mięsie długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 na ryzyko rozwoju cukrzycy były mało precyzyjne, a często nawet sprzeczne. Dane mówiące o pozytywnym wpływie jedzenia ryb na zapobieganie cukrzycy pochodziły głównie z badań na populacji azjatyckiej, natomiast nie zaobserwowano podobnej zależności w badaniach europejskich i amerykańskich.

Postanowili to wyjaśnić naukowcy z Uniwersytetu Wschodniej Finlandii, przy okazji prowadzonego przez siebie dużego eksperymentu KIHED (Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study). Na początku badania (w latach 1984-1989) określili poziom kwasów omega-3 w surowicy krwi 2212 mężczyzn między 42. a 60. rokiem życia. Otrzymane wyniki podzielili na cztery grupy: bardzo małe stężenie omega-3, średnie i wysokie.

W czasie trwającej ponad 19 lat obserwacji u 422 panów rozpoznano cukrzycę typu 2.

Okazało się, że największy odsetek osób, u których rozwinęła się cukrzyca, był w grupie o najniższym stężeniu kwasów omega-3. I odpowiednio - najmniej przypadków choroby odnotowano w grupie z wysokim stężeniem tych substancji w surowicy. Różnica ryzyka między dwiema skrajnymi grupami wynosiła 33 proc.

"Nasze badanie rzuca nowe światło na związek pomiędzy spożyciem ryb morskich a ryzykiem rozwoju cukrzycy typu 2 - mówią autorzy omawianej pracy. - Dobrze zbilansowana dieta powinna zawierać co najmniej dwa posiłki rybne w tygodniu i najlepiej, żeby były to ryby tłuste".

Jak przypominają naukowcy, ryby bogate w długołańcuchowe kwasy tłuszczowe omega-3 to m.in. łosoś, pstrąg tęczowy, sielawa, leszcz, śledź, sardela, sardynka i makrela. Stosunkowo mało zawierają ich natomiast czarniak i dorsz atlantycki. "Utrzymanie odpowiedniej wagi, zwiększenie aktywności fizycznej i dobrze zbilansowana dieta stanowią podstawę zapobiegania tej groźnej chorobie" - podkreślają badacze.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20446.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy