

[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

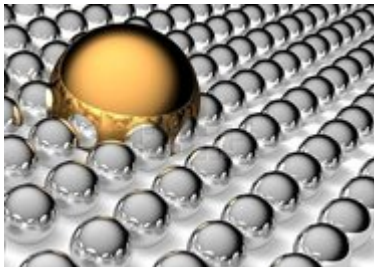
<http://laboratoria.net/aktualnosci/20446.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy