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

Dieta wysokobiałkowa sprzyja seniorom

Spożywanie dużej ilości białka, zwłaszcza zwierzęcego, nie wpływa dobrze na zdrowie osób w średnim wieku, jednak sprzyja seniorom - wykazały badania opublikowane w piśmie "Cell Metabolism".

Naukowcy z University of Southern California przeanalizowali dane dotyczące nawyków żywieniowych 6 381 Amerykanów. W trakcie trwających 18 lat obserwacji osoby w średnim wieku (50-65 lat), które spożywały najwięcej białka zwierzęcego (ponad 20 proc. dziennych kalorii) były ponad 4-krotnie bardziej narażone na zgon z powodu nowotworu lub cukrzycy i dwukrotnie bardziej na zgon z powodu jakiejkolwiek innej przyczyny niż te, które konsumowały najmniej białka.

Odwrotny efekt zaobserwowano natomiast w grupie po 66. roku życia. Dieta wysokobiałkowa (zwierająca dużo białka zwierzęcego oraz roślinnego) była związana z o 60 proc. niższym ryzykiem zgonu z powodu raka i o 28 proc. niższym ryzykiem zgonu z powodu innej przyczyny.

Prowadzone jednocześnie analizy krwi części badanych osób oraz badania na myszach laboratoryjnych wykazały, że kluczową rolę odgrywa tu insulinopodobny czynnik wzrostu -1 (IGF-1). Poziom tego polipeptydu był podwyższony u osób w wieku 50-65 lat, które spożywały najwięcej białka. U myszy wysoki poziom IGF-1 (spowodowany zarówno wysokim spożyciem białka, jak i ingerencją genetyczną) sprzyjał szybszemu rozwojowi nowotworów.

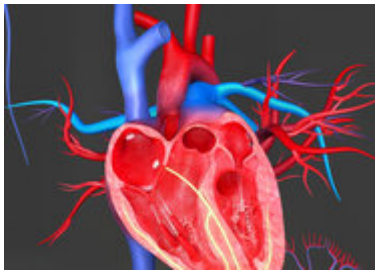
Ponadto starsze myszy w mniejszym stopniu przetwarzały białko. Gdy były karmione pokarmem o wysokiej zawartości białka, ich waga nie zmieniała się lub rosła, przez co były silniejsze. Mniej białka w pożywieniu prowadziło z kolei do utraty wagi i większej podatności na choroby związane z wiekiem.

Źródło: www.pap.pl
http://laboratoria.net/aktualnosci/20890.html

17-04-2024

2 edycja Targów LABS EXPO za nami!

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.

17-04-2024

Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+

17-04-2024

Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.

17-04-2024

Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.

17-04-2024

Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.

17-04-2024

Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.

17-04-2024

Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

Informacje dnia: 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku

Partnerzy