

[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](#)

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 jakiegokolwiek innej przyczyny niż te, które konsumowały najmniej białka.

Odwrotny efekt zaobserwowano natomiast w grupie po 66. roku życia. Dieta wysokobiałkowa (zawierająca 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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy