

[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](#)

Nadmiar jajek zwiększa ryzyko cukrzycy

Zbyt częste spożywanie jaj kurzych może przyczyniać się do zwiększenia ryzyka cukrzycy - wynika z badań opublikowanych przez „British Journal of Nutrition”.

Naukowcy z Uniwersytetu Południowej Australii, Chińskiego Uniwersytetu Medycznego i Uniwersytetu w Katarze analizowali gromadzone przez 18 lat dane dotyczące wpływu spożywania jajek kurzych na zdrowie 8545 dorosłych Chińczyków (DOI: 10.1017/S0007114520003955).

Zaobserwowano, że u osób, które regularnie spożywały jedno lub więcej jajek (ponad 50 gramów) dziennie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 było o 60 proc. wyższe niż u osób spożywających jajka rzadziej. W przypadku osób spożywających pomiędzy 38 a 50 gramów jajek dziennie ryzyko było o 25 proc. wyższe. Zależność ta była silniejsza w przypadku kobiet.

„W ciągu ostatnich kilku dekad nawyki żywieniowe w Chinach uległy ogromnym zmianom. Tradycyjne potrawy coraz częściej zastępowane są przez produkty przetworzone i wysokokaloryczne. Wzrosło także spożycie jajek” – komentuje autorka analizy dr Ming Li.

„Dotychczasowe badania nad wpływem konsumpcji jajek na ryzyko cukrzycy przynosiły dość sprzeczne rezultaty. Celem tej analizy było określenie wpływu długoterminowej konsumpcji jajek na poziom glukozy we krwi, a co za tym idzie na ryzyko cukrzycy typu 2. Odsetek osób chorych na cukrzycę typu 2 w Chinach przekracza obecnie 11 proc., podczas gdy średnia światowa wynosi 8,5 proc., dlatego istotne jest dla nas zidentyfikowanie czynników wpływających na wzrost zachorowalności”- dodaje dr Li.

Źródło: pap.pl

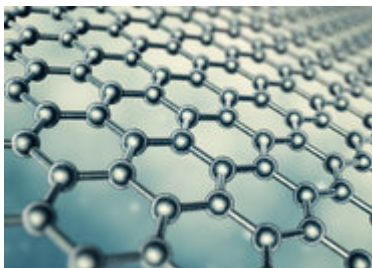
<http://laboratoria.net/aktualnosci/30144.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

[Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

[Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy