

[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).

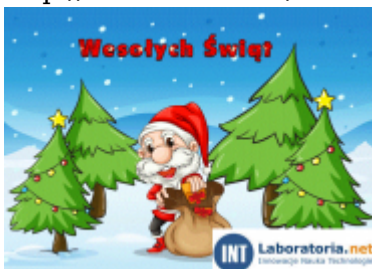
Zaobserwowano, że u osób, które regularnie spożywały jedno lub więcej jajek (ponad 50 gramów) dziennie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 było o 60 proc. wyższe niż u osób spożywających jajka rzadziej. W przypadku osób spożywających pomiędzy 38 a 50 gramów jajek dziennie ryzyko było o 25 proc. wyższe. Zależność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



23-12-2024

[Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia](#)

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.

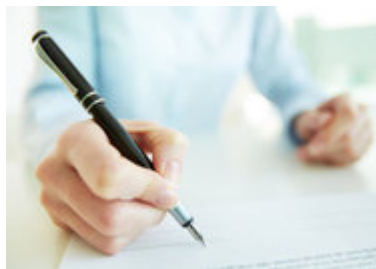


23-12-2024

[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