

### [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](#)

## Szklanka mleka dziennie zmniejsza ryzyko raka jelita grubego

Porcja wapnia dziennie zawarta w szklance mleka zmniejsza ryzyko raka jelita grubego, zwiększa go natomiast mięso oraz alkohol - wynika z badań brytyjskich specjalistów

## **opublikowanych przez „Nature Communication”.**

Specjaliści Oxford University oraz Cancer Research UK przeanalizowali zwyczaje żywieniowe 542,778 kobiet w wieku ponad 16 lat w Wielkiej Brytanii, wśród których wykryto 12 251 przypadków raka jelita grubego. Twierdzą oni, że 300 mg wapnia dziennie, zawartego w dużej szklance mleka, zmniejsza ryzyko tej choroby o 17 proc.

Podobnie efekty wykazują produkty pochodzenia roślinnego o takiej samej zawartości wapnia, takie jak zielone warzywa liściaste, pieczywo. Najważniejsza jednak jest zawartość w diecie spożywanego wapnia, wykazującego działanie ochronne wobec raka jelita grubego. Jeśli chodzi o produkty mleczne, to jest to główna zasługa znajdującego się w nim wapnia - twierdzi główny autor badania dr Karen Papier z Oxford University.

Specjalistka zaznacza, że płatki śniadaniowe, owoce, produkty pełnoziarniste, a także węglowodany, błonnik oraz witamina C również chronią przed rakiem jelita grubego, ale w mniejszym stopniu aniżeli wapń zawarty w mleku.

Z tych samych badań wynika, że inne produkty spożywcze, głównie czerwone mięso, wędliny oraz alkohol, wykazują odwrotne działanie i mogą zwiększać ryzyko zachorowania na ten groźny nowotwór. Jeden kieliszek wina o zawartości 20 g alkoholu dziennie zwiększa go o 15 proc. Z kolei jedna porcja mięsa, odpowiadająca jednemu plasterkowi szynki, skutkuje wzrostem ryzyka raka jelita grubego o 8 proc.

Najnowsze obserwacje potwierdzają wcześniej wyniki badań wskazujące, że dieta o dużej zawartości przetworów mlecznych oraz produktów roślinnych chroni przed rakiem jelita grubego. Jak zaznaczają autorzy najnowszych badań wiele zależy od predyspozycji genetycznych, jak też ogólnego stylu życia, w tym od aktywności fizycznej i rezygnacji z nałogu palenia tytoniu.

Wapń pełni ważną rolę w zachowaniu zdrowia, szczególnie w zapewnieniu większej gęstości kości, jeśli w odpowiednich ilościach jest spożywany od najmłodszych lat. Niektóre badania sugerują, że może też chronić przed niektórymi nowotworami, na przykład przed rakiem gruczołu krokowego u mężczyzn.

Znaczne ilości tego składnika znajdują się w mleku (także w tym bez laktozy) i jego przetworach, takich jak jogurt czy sery. Duża jego zawartość występuje też w produktach roślinnych, głównie w soi, orzechach, suszonych figach, a także napojach ryżowych, pieczywie i sardynkach.

W przypadku raka jelita grubego podejrzewa się, że wapń neutralizuje niektóre substancje, takie jak kwasy żółciowe i tłuszczowe, działające drażniąco na tkanki jelita grubego.

Rak jelita grubego jest jednym z najczęściej występujących nowotworów złośliwych. W Polsce choroba ta wykrywana jest co roku u 20 tys. pacjentów, a 12 tys. umiera. Głównie chorują osoby po 65. roku życia, ale coraz częściej jest on wykrywany u ludzi młodych przed pięćdziesiątym rokiem życia. Podejrzewa się, że jest to związane z niewłaściwym stylem życia, w tym również z dietą zbyt ubogą w produkty mleczne i roślinne.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32353.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**