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 bogata w przetworzone mięso skraca życie

Dieta bogata w przetworzone mięso (produkty mięsne) zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu, zwłaszcza z powodu chorób serca i raka – wykazały szeroko zakrojone badania, które publikuje internetowe wydanie pisma "BMC Medicine".

Po skorygowaniu wyników naukowcy wyliczyli, że tylko dieta bogata w przetworzone mięso (jak szynka, boczek, kiełbaski) istotnie zwiększała ryzyko zgonu z różnych przyczyn, a głównie z powodu raka i chorób układu krążenia. Ryzyko to rosło o 18 proc. wraz ze wzrostem spożycia przetworzonego mięsa o 50 gram dziennie (50 gram waży cienka parówka).

Według badaczy zmniejszenie spożycia przetworzonego mięsa w badanej populacji do mniej niż 20 gramów dziennie zapobiegłoby ponad 3 proc. zgonów.

Zaobserwowany w badaniu związek między spożyciem większych ilości czerwonego mięsa (powyżej 160 gram dziennie) a wyższym ryzykiem zgonu okazał się być, po dokładniejszej analizie, nieistotny statystycznie. Jednak wśród osób spożywających bardzo mało czerwonego mięsa lub niejedzących go wcale ryzyko przedwczesnego zgonu z różnych przyczyn rosło. Naukowcy tłumaczą to tym, że czerwone mięso jest źródłem wielu cennych substancji odżywczych.

Nie stwierdzono natomiast, by dieta bogata w mięso drobiowe wpływała na wzrost ryzyka zgonu.

Jak przypominają naukowcy pracy we wstępie do artykułu, konsumpcja mięsa wzrosła od czasu II wojny światowej, głównie w krajach zachodniej i północnej Europy, Ameryki Północnej oraz Australii i Nowej Zelandii. Obecnie obserwuje się jednak wzrost także w innych częściach świata, np. w Chinach.

Z fizjologicznego punktu widzenia, dieta bogata w mięso ma kilka potencjalnych zalet, ale też może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Mięso jest bogatym źródłem białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B, a także witaminy A. Biodostępność żelaza i folianów z mięsa jest wyższa niż ze źródeł roślinnych, takich jak produkty z pełnego ziarna czy zielone warzywa liściaste.

Wadą mięsa jest jednak wysoka zawartość cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych, które – jak wykazano - zwiększają stężenie „złego" cholesterolu (LDL) we krwi oraz ryzyko choroby wieńcowej serca. Z kolei żelazo, które jest niezbędne w prewencji anemii, w nadmiarze - zwłaszcza w postaci hemowej – powoduje powstawanie w układzie pokarmowym związków nitrozowych, które zwiększają ryzyko rozwoju raka, np. jelita grubego.

W przeszłości prowadzono wiele badań, które miały ocenić związek między spożyciem mięsa a ryzykiem zgonu. Jednak część z nich polegała na porównywaniu grup jedzących mięso z wegetarianami, którzy generalnie prowadzą zdrowy styl życia (nie palą, są szczuplejsi, aktywniejsi fizycznie). Brytyjskie i niemieckie analizy wykazały z kolei, że zarówno wśród wegetarian, jak

i nie-wegetarian, którzy żyją zdrowo przedwczesna śmiertelność jest niższa niż w ogólnej populacji. Pojawiały się jednak badania, np. szeroko zakrojone studium amerykańskie, które wskazywały na wyższą śmiertelność wśród amatorów czerwonego i przetworzonego mięsa w porównaniu z ludźmi, którzy jedzą go mało (niezależnie od innych elementów stylu życia).

Najnowsza analiza dotyczy blisko 450 tys. kobiet i mężczyzn 10 krajów Europy, w tym Francji, Włoch, Hiszpanii, Holandii, Wielkiej Brytanii, Grecji, Niemiec, Szwecji, Danii i Norwegii. Przeprowadzono ją w ramach europejskiego badania pt. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).

Zebrano dane na temat diety badanych osób. Obecne w diecie mięso zaliczono do trzech kategorii: mięso czerwone (wołowina, wieprzowina, baranina lub jagnięcina), konina, koźlina), mięso przetworzone (wszystkie produkty mięsne, w tym szynka, boczek, kiełbaski) oraz mięso białe (drobiowe, włączając w to kurczaki, indyki, kaczki, gęsi oraz mięso z królika). Określenie "mięso przetworzone" odnosi się głównie do przetworów z mięsa czerwonego, które mogą jednak zawierać niewielkie ilości mięsa białego.

W analizie wykorzystano też informacje dotyczące wykształcenia, historii różnych schorzeń (zawału serca, udaru mózgu i raka), spożycia alkoholu, aktywności fizycznej, palenia papierosów (a także fajki lub cygar), kaloryczności diety oraz wzrostu i masy ciała.

Stan zdrowia uczestników badania śledzono średnio przez ok. 13 lat. W tym czasie doszło do ponad 26 tys. zgonów, z powodu chorób układu krążenia, raka, chorób oddechowych, układu trawienia i z innych przyczyn.

"Okazało się, że ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu raka i choroby układu sercowo-naczyniowego rosło wraz z ilością przetworzonego mięsa w diecie" – komentuje współautorka badań prof. Sabine Rohrmann z Uniwersytetu w Zurichu.

Osoby spożywające ponad 160 gram produktów mięsnych dziennie były o 72 proc. bardziej narażone na zgon z powodu chorób sercowo-naczyniowych w porównaniu z osobami, które jadły dziennie tylko 10-19,9 grama przetworzonego mięsa. Wśród jego największych amatorów ryzyko zgonu z powodu raka rosło o 11 proc., a ryzyko zgonu z innych przyczyn o 22 proc. - dla każdych dodatkowych 50 gram produktów mięsnych dziennie.

Ponadto osoby, których dieta była najbardziej bogata w przetworzone mięso, często miały również inne niezdrowe nawyki, jak niewielkie spożycie owoców i warzyw oraz palenie papierosów. Panowie jedzący dużo mięsa spożywali też duże ilości alkoholu.

Jak przypominają autorzy pracy, w porównaniu ze świeżym czerwonym mięsem produkty mięsne zawierają więcej nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, które zwiększają ryzyko choroby wieńcowej serca. Zawartość tłuszczu w kiełbaskach sięga zazwyczaj ok. 50 proc.

Gotowe produkty z mięsa są ponadto przygotowywane z użyciem dużych ilości soli, w procesie suszenia i wędzenia. Te powoduje wzrost zawartości związków rakotwórczych lub substancji, z których one powstają.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/16970.html

11-02-2026

Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany

Studenci z Rzeszowa mają szansę na zrealizowanie pomysł.

11-02-2026

Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona

Sieć mózgowa SCAN, która łączy myślenie z ruchem,.

11-02-2026

Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka

Psycholog w Dniu Bezpiecznego Internetu.

11-02-2026

Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne

Poinformowali badacze na łamach „Nature Communications”.

11-02-2026

Jak naukę przetwarzać na biznes?

Pracami Rady pokieruje minister finansów i gospodarki Andrzej Domański.

11-02-2026

Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze

Instytucje tłumaczą zasady przedłużania umów.

11-02-2026

Nadciśnienie białego fartucha

Im dziecko młodsze, tym częściej zdarza się u niego ono.

11-02-2026

Wpływ ojca na zdrowie dziecka jest większy, niż podejrzewano

Wynika z najnowszych badań publikowanych przez „Health Psychology”.

Informacje dnia: Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze Najlepszy studencki projekt robotyczny zostanie sfinansowany Sieć, która odpowiada za chorobę Parkinsona Smartfon szkodzi rozwojowi dziecka Polscy naukowcy opisali najmniejsze znane genomy bakteryjne Jak naukę przetwarzać na biznes? Ciąża i urlopy dla rodziców a granty badawcze

Partnerzy