

### [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 bogata w wapń zmniejsza ryzyko pojawienia się kamieni nerkowych

Spożywanie dużej ilości produktów bogatych w wapń, przy czym nie tylko mlecznych, przyczynia się do obniżenia ryzyka rozwoju kamicy nerkowej o około 20 proc. - potwierdzają naukowcy. Ich wnioski publikuje "Journal of Urology".

Choć złoży tworzące się w nerkach zbudowane są ze szczawianów wapnia, nie powinniśmy obawiać się spożywania tego pierwiastka w pokarmie. Głównymi winowajcami są szczawiany, które występują w szerokiej gamie produktów pochodzenia roślinnego. Obecność wapnia w przewodzie pokarmowym zmniejsza ich wchłanianie - mówi dr Eric Taylor Maine Medical Center w Portland.



Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące z trzech badań, w których uczestniczyło łącznie ponad milion osób, regularnie wypełniających kwestionariusze dotyczące sposobu odżywiania. Uczestnicy podzieleni zostali na pięć grup w zależności od zawartości wapnia w codziennej diecie.

Biorąc pod uwagę jedynie produkty mleczne, naukowcy stwierdzili, że w przypadku osób spożywających najmniej wapnia (około 150 mg dziennie) ryzyko powstania kamieni w nerkach było o 30 proc. wyższe niż w grupie spożywającej go najwięcej - od 800 do 900 mg dziennie.

Po uwzględnieniu produktów innych niż mleczne (jak jarmuż czy śledzie) okazało się, że badani konsumujący 250 mg wapnia dziennie byli dwukrotnie bardziej narażeni na rozwój kamieni nerkowych niż uczestnicy dostarczający sobie dziennie 450 mg.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17292.html>



02-07-2026

## **Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej**

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

## **Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej**

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## **Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią**

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## Przyjemnych snów życzy anesteziolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)  
[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)  
[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)  
[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

**Partnerzy**