

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Warzywa i owoce w walce z rakiem i nadciśnieniem



Nie ma już wątpliwości, że dieta bogata w warzywa i owoce, a uboga w mięso zmniejsza ryzyko raka, cukrzycy i nadciśnienia - wykazała badania opublikowane w „PLOS Medicine”.

Dieta wegetariańska lub przynajmniej taka, która jest do niej zbliżona, zyskuje coraz większe uznanie wśród badaczy. W 2013 r. ukazały się wyniki obserwacji 70 tys. osób, które wykazały, że zmniejsza ona ryzyko zachorowania na nowotwory, o co spierano się przez wiele lat.

W 2013 r. pismo „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases” opublikowało pierwsze badania, z których wynika, że dieta wegetariańska obniża zagrożenie cukrzycą. W 2014 wykazano, że chroni ona również przed nadciśnieniem tętniczym. Wskazuje na to metaanaliza 250 badań na ten temat, opublikowana przez „JAMA Internal Medicine”.

Najnowsze ustalenia pochodzą z obserwacji 20 tys. pracowników amerykańskiej służby zdrowia, które prowadzono przez 20 lat. Raport opracowali specjaliści uniwersytetu Harvarda pod kierunkiem prof. Franka Hu. Wynika z niego, że efekty przeciwcukrzycowe diety wegetariańskiej są tym lepsze, im częściej spożywane są świeże warzywa i owoce.

Średnio dieta wegetariańska o 20 proc. zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2. Gdy jednak spożywane są głównie świeże warzywa i owoce oraz produkty zbożowe z pełnego przemiału, takie jak ciemne pieczywo, spada ono nawet o 34 proc. Spożywanie większych ilości przetworzonych produktów roślinnych w dwukrotnie mniejszym stopniu obniża ryzyko cukrzycy, bo tylko o 16 proc.

Prof. Hu podejrzewa, że korzystny wpływ diety obfitującej w warzywa i owoce wynika z tego, że jest ona bogata w witaminy i mikroelementy, w tym szczególnie w przeciwutleniacze, takie jak witamina E i C oraz flawonoidy. Ponadto korzystnie wpływa ona na florę bakteryjną przewodu pokarmowego.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/25664.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy