

[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](#)

Jedz w domu - unikniesz cukrzycy

Osoby, które często jadają domowe posiłki, są mniej narażone na cukrzycę typu 2 niż ci, którzy częściej stołują się na mieście - wynika z badania opisanego w magazynie "PLOS Medicine".

Ludzie na całym świecie coraz częściej jadają na mieście, co wiąże się z sięganiem m.in. po fast

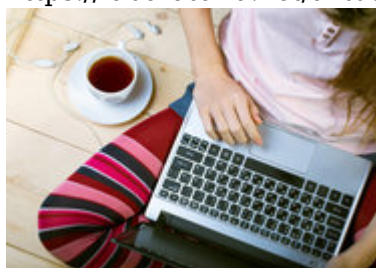
foody. Taka wysokoenergetyczna i relatywnie uboga w składniki odżywcze dieta może prowadzić do otyłości, a ta z kolei zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2. Istnieje jednak mało badań nt. roli posiłków przygotowywanych w domu w rozwoju otyłości i/lub cukrzycy.

Cukrzyca to właściwie grupa chorób metabolicznych, w przebiegu których we krwi utrzymuje się drastycznie podwyższony poziom cukru. Jest to spowodowane niedoborem insuliny wydzielanej przez komórki trzustki (typ 1) lub brakiem reakcji komórek na wydzielaną insulinę (typ 2). Nieleczona lub leczona niewłaściwie może prowadzić do wielu komplikacji - jak choroba wieńcowa, udar, niewydolność nerek czy ślepotę.

Qi Sun i jego koledzy z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie przeanalizowali dużą grupę danych na temat amerykańskich mężczyzn i kobiet. Doszli do wniosku, że osoby jadające 5-7 kolacji w tygodniu w domu miały o 15 proc. niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 niż badani, którzy jadaliby dwa lub mniej takich domowych posiłków w tygodniu.

Również osoby, które konsumowały więcej przygotowywanych w domu posiłków w ciągu dnia, miały mniejsze ryzyko zapadnięcia na cukrzycę. Badania sugerują, że może to być związane z tym, że mniej przybierają one na wadze.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/25764.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