

[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](#)

Kwasy omega 3 z ryb skuteczniej chronią przed rakiem



Naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu Guelph przekonują, że kwasy omega 3 pochodzące z ryb są ośmiokrotnie skuteczniejsze w zapobieganiu rozwojowi nowotworów w porównaniu z kwasami omega 3 pochodzenia roślinnego. Ich wnioski publikuje "Journal of Nutritional Biochemistry".

Badacze podawali trzy rodzaje kwasów omega 3 myszom stanowiącym model szczególnie agresywnej formy raka piersi HER-2, która dotyka 25 proc. kobiet. Ekspozycja gryzoni na działanie kwasów omega 3 rozpoczynała się już w ich życiu płodowym, w celu ustalenia skuteczności każdego z kwasów w zapobieganiu rozwojowi raka.

Ryby, glony i fitoplankton zawierają kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz dokozaheksaenowy (DHA), natomiast kwas alfa-linolenowy (ALA) występuje m.in. w oleju lnianym, rzepakowym, sojowym czy konopnym.

"Wiemy, że kwasy EPA i DHA mogą hamować rozwój raka piersi, jednak nikt nie porównywał dotąd ich skuteczności w porównaniu z kwasem ALA" - mówi autor analizy prof. David Ma. Okazało się, że ekspozycja na kwasy omega 3 pochodzenia rybnego przekładała się na zmniejszenie rozmiaru nowotworów o 60-70 proc. oraz na o 30 proc. mniejsze ryzyko przerzutów. Aby osiągnąć taki sam rezultat, niezbędne było wyraźne zwiększenie dawki kwasów omega 3 pochodzenia roślinnego.

"Kwasy omega 3 zapobiegają rozwojowi raka poprzez aktywację genów związanych z funkcjonowaniem układu odpornościowego oraz blokowaniem ścieżek rozwoju nowotworów" - wyjaśnia prof. Ma, dodając, że chcąc dostarczyć swojemu organizmowi odpowiednią dawkę kwasów omega 3, powinniśmy spożywać ryby trzy razy w tygodniu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/28124.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty](#)

Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy