

[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>



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 anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

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

Partnerzy