

[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](#)

Czerwone i przetworzone mięso zwiększa ryzyko przedwczesnej śmierci

Spożywanie czerwonego i przetworzonego mięsa - nawet w małych ilościach - może zwiększać ryzyko śmierci z powodu wszystkich przyczyn, a zwłaszcza chorób układu

krążenia - dowodzą naukowcy z Loma Linda University Health (USA).

Wyniki ich badania ukazały się na łamach najnowszego wydania czasopisma „Nutrients” (<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/3/622>).

Saeed Mastour Alshahrani, główny autor badania i doktorant ze Szkoły Zdrowia Publicznego Loma Linda University Health mówi, że analiza wykonana przez jego zespół jest o tyle istotna, że wcześniejsze badania prawie zawsze dotyczyły porównania szkodliwości wysokiego i niskiego spożycia czerwonego mięsa, a mało kto zajmował się wpływem na zdrowie już małych ilości tego typu żywności.

„Pytanie o to, jak wypada niska konsumpcja mięsa w porównaniu do diety bezmięsnej pozostawało bez odpowiedzi - wyjaśnia Alshahrani. - Dlatego my postanowiliśmy bliżej przyjrzeć się związkowi bardzo niewielkiego spożycia czerwonego i przetworzonego mięsa z chorobami układu krążenia, nowotworami i innymi schorzeniami, które uważa się za bezpośrednią przyczynę śmierci, a także zestawić to z wynikami osób, które w ogóle nie jedzą mięsa, w żadnej postaci”.

Zbadano grupę blisko 96 tysięcy adwentystów dnia siódmego ze Stanów Zjednoczonych i Kanady. „Adwentyści są wyjątkową populacją, bo około 50 proc. z nich to wegetarianie. A ci pozostali, którzy mięso spożywają, robią to na niskim poziomie” - tłumaczą autorzy pracy.

Zwyczaje żywieniowe uczestników określano na podstawie specjalnego kwestionariusza. Spośród osób, które jadły mięso, 90 proc. spożywała zaledwie około 55 gramów czerwonego mięsa dziennie.

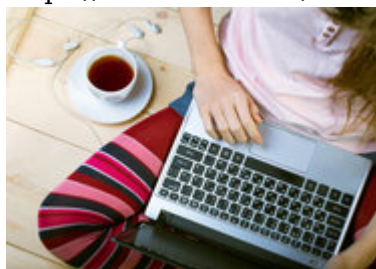
W czasie 11 lat obserwacji zmarło nieco ponad 7900 badanych. Prawie 2600 zgłoszonych zgonów było spowodowanych chorobami układu krążenia, a ponad 1800 - nowotworami. Przetworzone mięso - które w celu poprawy smaku było peklowane, wędzone lub solone (czyli np. szynka czy salami) - nie było znacząco związane ze zwiększonym ryzykiem śmiertelności, prawdopodobnie z powodu bardzo małego spożycia takiego mięsa w badanej populacji.

Jednak już sumaryczne spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa wiązało się z istotnie wyższym ryzykiem zgonu z powodu różnych chorób, a szczególnie chorób sercowo-naczyniowych.

Dr Michael Orlich, jeden ze współautorów omawianej publikacji mówi, że omawiane badanie uzupełnia wiedzę o tym, co sugeruje się od dawna - że czerwone i przetworzone mięso może mieć negatywny wpływ na zdrowie człowieka i długość jego życia.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28964.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