

### [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>



30-04-2026

## [PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

## [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

## [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

## [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

## **Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków**

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

## **Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma**

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026 Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

**Partnerzy**