

[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](#)

Zła dieta zabija więcej ludzi niż palenie

Niewłaściwa dieta może być przyczyną szeregu chorób, a nawet zgonów. Nowe badania podają drastyczne dane. Z powodu złego żywienia umiera rocznie więcej osób, niż wskutek nadciśnienia czy palenia papierosów.

Źle skomponowana dieta, w której dominuje mięso, a jest zbyt mało warzyw, bywa nazywana "dieta zachodnią". Składają się na nią ciężkostrawne pokarmy, nadmiar cukru i tłuszczów przy jednoczesnym niedoborze warzyw i owoców.

Takie żywienie może stanowić przyczynę zgonów. Naukowcy z Institute for Health Metrics and Evaluation na University of Washington nie pozostawiają złudzeń.

Autorzy badań, doktor Ashkan Afshin i doktor Christopher Murray ostrzegają przed złym żywieniem, podając liczbę powodowanych przez nie zgonów. Badaniom patronowała Bill & Melinda Gates Foundation.

Wyniki wskazują, że zła dieta może być przyczyną śmierci nawet 500 tys. Amerykanów i 90 tys. Brytyjczyków rocznie.

Zła dieta powoduje na świecie śmierć blisko 11 milionów osób każdego roku.

To więcej zgonów, niż powodowane przez uzależnienie od papierosów, czy nadciśnienie. Na całym świecie każdego roku na nadciśnienie umiera 10,4 miliona osób. Z powodu palenia - 8 milionów. Najwięcej ofiar śmiertelnych złego żywienia odnotowano w Chinach, Indiach, Rosji i Stanach Zjednoczonych. Polskę autorzy zestawienia ułokowali na 17. pozycji - tuż za Włochami, ale przed Wielką Brytanią.

Nadmiar czerwonego mięsa i soli oraz cukru, przy jednoczesnym niedoborze warzyw i owoców, może być zabójczy. Śmierć z powodu złego żywienia dotyka osób o różnym statusie społecznym i ekonomicznym, różnej płci i w różnym wieku.

Złe żywienie skutkuje szeregiem chorób, takich jak m.in. zawał, udar, nowotwory, cukrzyca typu 2. Łącznie te problemy powodują blisko 70 proc. zgonów na świecie.

Ratunkiem dla zdrowia mogłoby być spożywanie orzechów, nasion, nabiału, produktów pełnoziarnistych oraz owoców i warzyw. Autorzy podkreślają konieczność promowania zdrowego odżywiania. Zauważalne jest jednak zupełnie inne podejście marketingowe. To żywność przetworzona produkowana jest na masową skalę i z roku na rok staje się coraz popularniejsza.

Przykładowo, codzienne zapotrzebowanie na orzechy i nasiona jest statystycznie realizowane tylko w 12 procentach, podczas gdy codzienne dawki soli przekracza się 10-krotnie, a cukru spożywa się nawet o kilkanaście razy za wiele.

Stale rośnie też spożycie przetworzonego mięsa. W związku z tym prognozy nie są optymistyczne. Skala chorób powodowanych przez złe żywienie będzie stale rosła, podobnie jak ilość zgonów z tego powodu.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29010.html>



29-05-2026

Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu

Wynika z danych IMGW-PIB.



29-05-2026

Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości

Wykazało badanie Uniwersytetu SWPS.



29-05-2026

Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach...

Czy możliwa jest komunikacja bez użycia głosu i ruchu?



29-05-2026

Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego

Są jeszcze miejsca, gdzie modele AI przegrywają w starciu z ludzkim intelektem.



29-05-2026

Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026

W dniach 16-18 czerwca 2026 r. w EXPO XXI Warszawa



21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

[Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

Informacje dnia: [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Susza/ Ulewne deszcze i fale upałów to dwie strony zmiany klimatu](#) [Wypalenie rodzicielskie może być poprzedzone spadkiem ciekawości](#) [Studenci z Wrocławia pracują nad komunikacją opartą na falach mózgowych](#) [Sztucznej inteligencji brakuje „iskry” i smaku badawczego](#) [Już za 3 tygodnie branża spotka się na PCI Days 2026](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Partnerzy