

[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, dzienne zapotrzebowanie na orzechy i nasiona jest statystycznie realizowane tylko w 12 procentach, podczas gdy dzienne 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>



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.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy