

[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](#)

Pij jogurt, nie będziesz chorował na raka jelita grubego

Jogurt może zmniejszać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, choć potrzebne są dalsze badania. Taką korzystną zależność zauważono u mężczyzn wypijających co najmniej

dwie porcje tego napoju dziennie - informują amerykańscy specjaliści na łamach pisma „Gut”.

Jeden z autorów badania dr Yin Cao z Washington University School of Medicine w St. Louis twierdzi, że wskazują na to obserwacje przeprowadzone wśród 32,6 tys. Amerykanów i 55,7 tys. Amerykanek poddanych badaniu z użyciem kolonoskopii w latach 1986-2012. Co cztery lata analizowano styl życia tych, w tym również sposób odżywiania się.

Stwierdzono, że gruczolak, łagodny nowotwór, z którego może się rozwinąć guz złośliwy, wykryto u 5,8 tys. mężczyzn oraz 8,1 tys. kobiet. Porównano mężczyzn, którzy pili regularnie jogurt z tymi, którzy tego nie robili. Okazało się, że u tych, którzy wypijali co najmniej dwa jogurty dziennie, o 19 proc. rzadziej występowała najbardziej powszechna postać gruczolaka (adenoma). Te osoby o 26 proc. mniej były narażone na najgroźniejszą jego odmianę, najbardziej podatną na uzłośliwienie. Jednak podobnej zależności nie stwierdzono wśród kobiet.

Nie ma pewności, w jaki sposób jogurt zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, jednego z najczęściej występujących nowotworów. Podejrzewa się, że sprzyja on powstawaniu w jelitach korzystnej flory bakteryjnej, zmniejszającej ryzyko rozwoju raka.

Z innych badań wynika, że ryzyko raka jelita grubego może zmniejszać zawarty w produktach mlecznych wapń. Dr Graham Colditz z Alvin J. Siteman Cancer Center w Saint Louis uważa jednak, że w badaniach tych uwzględniono ten czynnik i wydaje się, że u badanych mężczyzn mniejsze ryzyko tego nowotworu mogło wynikać jedynie ze spożycia jogurtów.

Specjaliści zwracają uwagę, żeby wybierać jogurt o mniejszej zawartości tłuszczu lub go całkowicie pozbawiony. Cytowana przez Reutersa dietetyk Vandana Sheth z Los Angeles podkreśla, że ryzyko raka jelita grubego zmniejsza dieta bogata w warzywa i owoce. „Należy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, a szczególnie mięsa przetworzonego, np. wędlin, oraz unikać alkoholu” - dodaje.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29089.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