

[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](#)

Czosnek raka nie leczy, ale może przed nim chronić

O ile masz zdrowy układ pokarmowy, warto dołączyć do swoich posiłków czosnek. Nie chodzi wyłącznie o witaminy, w który jest bogaty. Sporo badań wskazuje, że osoby, które go często jedzą, rzadziej chorują na raka niż te, w których diecie jest go mało.

Ostatnio wpływ diety bogatej w czosnek (oraz cebulę) ocenili naukowcy z Portoryko, którzy rezultaty swojego badania umieścili w periodyku Nutrition and Cancer.

Jednocześnie należy pamiętać, że mitem jest przekonanie zarówno o tym, że te warzywa z pewnością uchronią przed rakiem, jak i to, że czosnek raka leczy. Wykazuje on co prawda działanie zapobiegające niektórym nowotworom, jednak nie jest lekiem w pełni chroniącym bądź zwalczającym choroby nowotworowe.

Korzyści z jedzenia czosnku:

Warto jednak włączyć go do swojej diety, bo choć mocy uzdrawiających nie ma, jest unikalny ze względu na stosunkowo wysoką zawartość siarki. Oprócz niej czosnek zawiera również argininę, oligosacharydy, flawonoidy oraz selen, przy czym każda z tych substancji może korzystnie wpływać na stan zdrowia. Do tego w kilku badaniach populacyjnych zaobserwowano związek między większym spożyciem czosnku a zmniejszeniem ryzyka wystąpienia niektórych nowotworów, takich jak [rak](#) żołądka, jelita grubego, przełyku, trzustki i piersi.

Odpowiednia dieta zmniejsza ryzyko raka:

Wykazali to także wspomniani naukowcy z Portoryko, a wyniki ich badań były zaskakująco pozytywne - okazało się, że grupa kobiet spożywająca duże ilości czosnku i cebuli miała blisko o połowę niższe ryzyko zachorowania na raka piersi w porównaniu z grupą o najmniejszym spożyciu tych warzyw, a u osób z grupy pośredniej ryzyko było mniejsze o 40 proc. Jednak w związku z tym, że badanie było prowadzone na niewielkiej grupie osób (badacze porównali grupę 314 kobiet chorujących na raka piersi z 346 zdrowymi osobami) nie można uznać go za wiążące. Tym bardziej, że jest to badanie obserwacyjne; twarde wnioski można by wysnuwać z wyników dużego badania klinicznego.

Niemniej jednak uważa się, że czosnek ma możliwości blokowania tworzenia się substancji rakotwórczych oraz hamowania aktywności substancji rakotwórczych. Ponadto wspomaga naprawę DNA, zmniejszanie proliferacji (mnożenie) komórek nowotworowych lub doprowadzania ich do śmierci - wyjaśniają specjaliści z Polskiej Ligi Walki z Rakiem.

Dobroczynne znaczenie czosnku docenia nawet Amerykański Narodowy Instytut Raka (NCI). Warto zauważyć, że nie zaleca on zdrowym osobom przyjmowania jakichkolwiek suplementów diety w celu zapobiegania nowotworom, ale uznaje czosnek spożywany w zwykłych posiłkach za jedno z warzyw o potencjale przeciwnowotworowym. Czosnek pojawia się także w wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która dla osób dorosłych zaleca dzienną dawkę od 2 do 5 g świeżego czosnku (mniej więcej jeden ząbek).

Trzeba jednak podkreślić, że choć czosnek jest bezpieczny, jego nadmierne spożycie może powodować pewne efekty uboczne - i nie chodzi tylko o jego silny wpływ na woń oddechu i ciała. Zdarza się, że czosnek powoduje zgagę, nudności, a nawet wymioty i biegunkę. Wyniki niektórych badań sugerowały, że czosnek może zmniejszać stężenie cukru we krwi i zwiększać poziom insuliny.

Wykazano też, że czosnek wchodzi w interakcję z niektórymi lekami. Ponieważ działa przeciwkrzepliwie, powinny go unikać kobiety ciężarne, osoby przed zabiegami chirurgicznymi oraz osoby otrzymujące leki przeciwkrzepliwie. Ostrożność w spożywaniu czosnku powinny wykazywać też

osoby z problemami żołądkowymi, np. z chorobą wrzodową, gdyż czosnek może pogłębiać te dolegliwości.

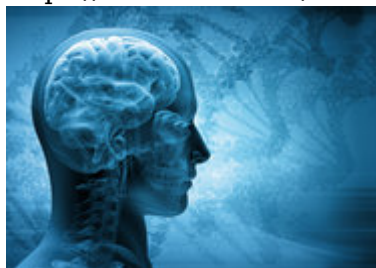
Sposoby zmniejszające ryzyko zachorowania na raka:

- Utrzymywanie prawidłowej sylwetki i masy ciała
- Unikanie opalania się i stosowanie kremów z filtrem UV
- Prawidłowa, urozmaicona i zbilansowana dieta
- Unikanie alkoholu
- Abstynencja tytoniowa
- Umiejętność radzenia sobie ze stresem i dbałość o dobry wypoczynek

Nie należy też zapominać, że większość nowotworów na wczesnym etapie nie daje wyraźnych i specyficznych objawów, ale są badania, które pozwalają wiele rodzajów raka wykryć na tyle wcześnie, że chorobę daje się całkowicie wyleczyć lub nie doprowadzić do jej rozwoju. To m.in. mammografia, cytologia, kolonoskopia, morfologia krwi.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29307.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