

[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](#)

Dieta wysokobiałkowa sprzyja seniorom



Spożywanie dużej ilości białka, zwłaszcza zwierzęcego, nie wpływa dobrze na zdrowie osób w średnim wieku, jednak sprzyja seniorom - wykazały badania opublikowane w piśmie "Cell Metabolism".

Naukowcy z University of Southern California przeanalizowali dane dotyczące nawyków żywieniowych 6 381 Amerykanów. W trakcie trwających 18 lat obserwacji osoby w średnim wieku (50-65 lat), które spożywały najwięcej białka zwierzęcego (ponad 20 proc. dziennych kalorii) były ponad 4-krotnie bardziej narażone na zgon z powodu nowotworu lub cukrzycy i dwukrotnie bardziej na zgon z powodu jakiegokolwiek innej przyczyny niż te, które konsumowały najmniej białka.

Odwrotny efekt zaobserwowano natomiast w grupie po 66. roku życia. Dieta wysokobiałkowa (zawierająca dużo białka zwierzęcego oraz roślinnego) była związana z o 60 proc. niższym ryzykiem zgonu z powodu raka i o 28 proc. niższym ryzykiem zgonu z powodu innej przyczyny.

Prowadzone jednocześnie analizy krwi części badanych osób oraz badania na myszach laboratoryjnych wykazały, że kluczową rolę odgrywa tu insulinopodobny czynnik wzrostu -1 (IGF-1). Poziom tego polipeptydu był podwyższony u osób w wieku 50-65 lat, które spożywały najwięcej białka. U myszy wysoki poziom IGF-1 (spowodowany zarówno wysokim spożyciem białka, jak i ingerencją genetyczną) sprzyjał szybszemu rozwojowi nowotworów.

Ponadto starsze myszy w mniejszym stopniu przetwarzały białko. Gdy były karmione pokarmem o wysokiej zawartości białka, ich waga nie zmieniała się lub rosła, przez co były silniejsze. Mniej białka w pożywieniu prowadziło z kolei do utraty wagi i większej podatności na choroby związane z wiekiem.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20890.html>



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.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy