

### [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](#)

## Pomidory obniżają ryzyko raka prostaty

**Jedzenie pomidorów może obniżyć ryzyko raka prostaty - informuje pismo "Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention".**

Zespół naukowców z Bristol University wraz z kolegami z Cambridge i Oxfordu przeanalizował dietę oraz styl życia 20 tys. Brytyjczyków w wieku od 50 do 69 lat. Jak się okazało, mężczyźni

spożywający każdego tygodnia ponad 10 porcji pomidorów o 18 proc. rzadziej zapadali na raka prostaty. Brano pod uwagę zarówno świeże pomidory, jak i sok pomidorowy czy potrawy z sosem pomidorowym, np. fasolkę.

Także spożywanie zalecanych przez dietetyków pięciu porcji warzyw i owoców dziennie zmniejszyło ryzyko raka prostaty o 24 proc. w porównaniu z mężczyznami, którzy spożywali 2,5 porcji lub mniej.

Specjaliści uważają, że przeciwnowotworowe właściwości pomidorów związane są z zawartym w nich czerwonym barwnikiem likopenem o właściwościach przeciwutleniających. Może on chronić DNA komórek przed uszkodzeniem.

Rakowi prostaty zapobiegają także selen (zawarty w produktach mącznych, np. makaronie czy pieczywie) oraz wapń, którego ważnym źródłem są produkty mleczne.

Rak prostaty to drugi pod względem częstości występowania nowotwór występujący u mężczyzn. W Polsce co roku wykrywa się go u ponad 10 tys. mężczyzn, spośród których 40 proc. umiera. Jako profilaktykę eksperci zalecają zdrową dietę, spożywanie warzyw i owoców, zachowanie właściwej masy ciała oraz aktywność fizyczną.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/22099.html>



02-07-2026

## [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

## [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy](#)

## [laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#)

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

**Informacje dnia:** [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy](#)

[sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)  
[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce](#)  
[pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój](#)  
[najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z](#)  
[najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

## **Partnerzy**