

### [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.

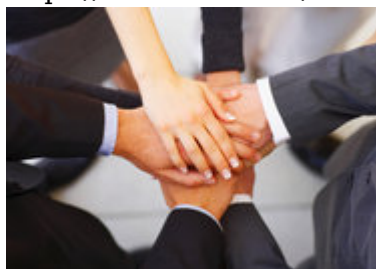
Także spożywanie zalecanych przez dietetyków pięciu porcji warzyw i owoców dziennie zmniejszyło ryzyko raka prostaty o 24 proc. w porównaniu z mężczyznami, którzy spożywali 2,5 porcji lub mniej.

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>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**