

[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](#)

Nadmiar jajek zwiększa ryzyko cukrzycy

Zbyt częste spożywanie jaj kurzych może przyczyniać się do zwiększenia ryzyka cukrzycy - wynika z badań opublikowanych przez „British Journal of Nutrition”.

Naukowcy z Uniwersytetu Południowej Australii, Chińskiego Uniwersytetu Medycznego i Uniwersytetu w Katarze analizowali gromadzone przez 18 lat dane dotyczące wpływu spożywania jajek kurzych na zdrowie 8545 dorosłych Chińczyków (DOI: 10.1017/S0007114520003955).

Zaobserwowano, że u osób, które regularnie spożywały jedno lub więcej jajek (ponad 50 gramów) dziennie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 było o 60 proc. wyższe niż u osób spożywających jajka rzadziej. W przypadku osób spożywających pomiędzy 38 a 50 gramów jajek dziennie ryzyko było o 25 proc. wyższe. Zależność ta była silniejsza w przypadku kobiet.

„W ciągu ostatnich kilku dekad nawyki żywieniowe w Chinach uległy ogromnym zmianom. Tradycyjne potrawy coraz częściej zastępowane są przez produkty przetworzone i wysokokaloryczne. Wzrosło także spożycie jajek” – komentuje autorka analizy dr Ming Li.

„Dotychczasowe badania nad wpływem konsumpcji jajek na ryzyko cukrzycy przynosiły dość sprzeczne rezultaty. Celem tej analizy było określenie wpływu długoterminowej konsumpcji jajek na poziom glukozy we krwi, a co za tym idzie na ryzyko cukrzycy typu 2. Odsetek osób chorych na cukrzycę typu 2 w Chinach przekracza obecnie 11 proc., podczas gdy średnia światowa wynosi 8,5 proc., dlatego istotne jest dla nas zidentyfikowanie czynników wpływających na wzrost zachorowalności”- dodaje dr Li.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30144.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