

### [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/aktualnosc/30144.html>



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.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**