

[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](#)

Czerwone mięso może sprzyjać cukrzycy

Spożycie czerwonego mięsa może mieć związek ze zwiększonym ryzykiem cukrzycy typu 2 - potwierdzają badania, o których informuje „The American Journal of Clinical Nutrition”.

Na całym świecie szybko rośnie liczba zachorowań na cukrzycę typu 2. Choroba ta nie tylko sama

w sobie stanowi poważne obciążenie, ale jest także głównym czynnikiem ryzyka chorób układu krążenia i nerek, jak również nowotworów i demencji.

Naukowcy z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie (USA) przeanalizowali dane zdrowotne 216 695 uczestników badań Nurses' Health Study (NHS), NHS II oraz Health Professionals Follow-up Study (HPFS). Dietę oceniano za pomocą kwestionariuszy częstotliwości spożywania posiłków co dwa do czterech lat, przez okres do 36 lat. W tym czasie u ponad 22 000 uczestników rozwinęła się cukrzyca typu 2.

Jak się okazało, u osób, które jedzą dwie porcje czerwonego mięsa tygodniowo, ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 może być zwiększone w porównaniu z osobami, które jedzą mniej porcji, przy czym ryzyko wzrasta wraz z większym spożyciem. Uczestnicy, którzy jedli najwięcej czerwonego mięsa, mieli o 62 proc. większe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w porównaniu do tych, którzy jedli go najmniej. Każda dodatkowa dzienna porcja przetworzonego czerwonego mięsa wiązała się z większym o 46 proc. ryzykiem zachorowania na cukrzycę typu 2, a każda dodatkowa dzienna porcja nieprzetworzonego czerwonego mięsa - z ryzykiem większym o 24 proc.

Analiza wykazała również, że zastąpienie czerwonego mięsa zdrowymi roślinnymi źródłami białka, takimi jak orzechy i rośliny strączkowe, lub umiarkowanymi ilościami produktów mlecznych, wiązało się ze zmniejszonym ryzykiem cukrzycy typu 2. Zastąpienie czerwonego mięsa porcją orzechów i roślin strączkowych wiązało się z niższym o 30 proc. ryzykiem cukrzycy typu 2, natomiast zastąpienie mięsa porcją produktów mlecznych - z ryzykiem niższym o 22 proc.

"Nasze odkrycia zdecydowanie potwierdzają wytyczne dietetyczne, które zalecają ograniczenie spożycia czerwonego mięsa, i dotyczy to zarówno mięsa przetworzonego, jak i nieprzetworzonego" - powiedział pierwszy autor badań, dr Xiao Gu.

Już wcześniejsze badania wskazywały na związek pomiędzy spożyciem czerwonego mięsa a ryzykiem cukrzycy typu 2. Nowa praca (doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.08.021), oparta na analizie dużej liczby przypadków cukrzycy typu 2 wśród uczestników obserwowanych przez wiele lat, dała większą pewność co do istnienia tego związku.

"Biorąc pod uwagę nasze ustalenia i wcześniejsze prace innych naukowców, rozsądne byłoby ograniczenie do około jednej porcji czerwonego mięsa tygodniowo dla osób pragnących zoptymalizować swoje zdrowie i dobre samopoczucie" - powiedział starszy autor Walter Willett, profesor epidemiologii i żywienia.

Zdaniem naukowców oprócz korzyści zdrowotnych zamiana czerwonego mięsa na zdrowe źródła białka roślinnego pomogłaby ograniczyć emisję gazów cieplarnianych i zmianę klimatu, a także zapewniłaby inne korzyści dla środowiska.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32011.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 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](#)

Partnerzy