

[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](#)

Szklanka mleka dziennie zmniejsza ryzyko raka jelita grubego

Porcja wapnia dziennie zawarta w szklance mleka zmniejsza ryzyko raka jelita grubego, zwiększa go natomiast mięso oraz alkohol - wynika z badań brytyjskich specjalistów

opublikowanych przez „Nature Communication”.

Specjaliści Oxford University oraz Cancer Research UK przeanalizowali zwyczaje żywieniowe 542,778 kobiet w wieku ponad 16 lat w Wielkiej Brytanii, wśród których wykryto 12 251 przypadków raka jelita grubego. Twierdzą oni, że 300 mg wapnia dziennie, zawartego w dużej szklance mleka, zmniejsza ryzyko tej choroby o 17 proc.

Podobnie efekty wykazują produkty pochodzenia roślinnego o takiej samej zawartości wapnia, takie jak zielone warzywa liściaste, pieczywo. Najważniejsza jednak jest zawartość w diecie spożywanego wapnia, wykazującego działanie ochronne wobec raka jelita grubego. Jeśli chodzi o produkty mleczne, to jest to główna zasługa znajdującego się w nim wapnia - twierdzi główny autor badania dr Karen Papier z Oxford University.

Specjalistka zaznacza, że płatki śniadaniowe, owoce, produkty pełnoziarniste, a także węglowodany, błonnik oraz witamina C również chronią przed rakiem jelita grubego, ale w mniejszym stopniu aniżeli wapń zawarty w mleku.

Z tych samych badań wynika, że inne produkty spożywcze, głównie czerwone mięso, wędliny oraz alkohol, wykazują odwrotne działanie i mogą zwiększać ryzyko zachorowania na ten groźny nowotwór. Jeden kieliszek wina o zawartości 20 g alkoholu dziennie zwiększa go o 15 proc. Z kolei jedna porcja mięsa, odpowiadająca jednemu plasterkowi szynki, skutkuje wzrostem ryzyka raka jelita grubego o 8 proc.

Najnowsze obserwacje potwierdzają wcześniej wyniki badań wskazujące, że dieta o dużej zawartości przetworów mlecznych oraz produktów roślinnych chroni przed rakiem jelita grubego. Jak zaznaczają autorzy najnowszych badań wiele zależy od predyspozycji genetycznych, jak też ogólnego stylu życia, w tym od aktywności fizycznej i rezygnacji z nałogu palenia tytoniu.

Wapń pełni ważną rolę w zachowaniu zdrowia, szczególnie w zapewnieniu większej gęstości kości, jeśli w odpowiednich ilościach jest spożywany od najmłodszych lat. Niektóre badania sugerują, że może też chronić przed niektórymi nowotworami, na przykład przed rakiem gruczołu krokowego u mężczyzn.

Znaczne ilości tego składnika znajdują się w mleku (także w tym bez laktozy) i jego przetworach, takich jak jogurt czy sery. Duża jego zawartość występuje też w produktach roślinnych, głównie w soi, orzechach, suszonych figach, a także napojach ryżowych, pieczywie i sardynkach.

W przypadku raka jelita grubego podejrzewa się, że wapń neutralizuje niektóre substancje, takie jak kwasy żółciowe i tłuszczowe, działające drażniąco na tkanki jelita grubego.

Rak jelita grubego jest jednym z najczęściej występujących nowotworów złośliwych. W Polsce choroba ta wykrywana jest co roku u 20 tys. pacjentów, a 12 tys. umiera. Głównie chorują osoby po 65. roku życia, ale coraz częściej jest on wykrywany u ludzi młodych przed pięćdziesiątym rokiem życia. Podejrzewa się, że jest to związane z niewłaściwym stylem życia, w tym również z dietą zbyt ubogą w produkty mleczne i roślinne.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32353.html>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy