

[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](#)

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>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy