

[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](#)

Dieta bogata w przetworzone mięso skraca życie



Dieta bogata w przetworzone mięso (produkty mięsne) zwiększa ryzyko przedwczesnego zgonu, zwłaszcza z powodu chorób serca i raka - wykazały szeroko zakrojone badania, które publikuje internetowe wydanie pisma "BMC Medicine".

Po skorygowaniu wyników naukowcy wyliczyli, że tylko dieta bogata w przetworzone mięso (jak szynka, boczec, kielbaski) istotnie zwiększała ryzyko zgonu z różnych przyczyn, a głównie z powodu raka i chorób układu krążenia. Ryzyko to rosło o 18 proc. wraz ze wzrostem spożycia przetworzonego mięsa o 50 gram dziennie (50 gram waży cienka parówka).

Według badaczy zmniejszenie spożycia przetworzonego mięsa w badanej populacji do mniej niż 20 gramów dziennie zapobiegłoby ponad 3 proc. zgonów.

Zaobserwowany w badaniu związek między spożyciem większych ilości czerwonego mięsa (powyżej 160 gram dziennie) a wyższym ryzykiem zgonu okazał się być, po dokładniejszej analizie, nieistotny statystycznie. Jednak wśród osób spożywających bardzo mało czerwonego mięsa lub niejedzących go wcale ryzyko przedwczesnego zgonu z różnych przyczyn rosło. Naukowcy tłumaczą to tym, że czerwone mięso jest źródłem wielu cennych substancji odżywczych.

Nie stwierdzono natomiast, by dieta bogata w mięso drobiowe wpływała na wzrost ryzyka zgonu.

Jak przypominają naukowcy pracy we wstępie do artykułu, konsumpcja mięsa wzrosła od czasu II wojny światowej, głównie w krajach zachodniej i północnej Europy, Ameryki Północnej oraz Australii i Nowej Zelandii. Obecnie obserwuje się jednak wzrost także w innych częściach świata, np. w Chinach.

Z fizjologicznego punktu widzenia, dieta bogata w mięso ma kilka potencjalnych zalet, ale też może mieć negatywny wpływ na zdrowie. Mięso jest bogatym źródłem białka, żelaza, cynku i witamin z grupy B, a także witaminy A. Biodostępność żelaza i folianów z mięsa jest wyższa niż ze źródeł roślinnych, takich jak produkty z pełnego ziarna czy zielone warzywa liściaste.

Wadą mięsa jest jednak wysoka zawartość cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych, które - jak wykazano - zwiększają stężenie „złego” cholesterolu (LDL) we krwi oraz ryzyko choroby wieńcowej serca. Z kolei żelazo, które jest niezbędne w prewencji anemii, w nadmiarze - zwłaszcza w postaci hemowej - powoduje powstawanie w układzie pokarmowym związków nitrozowych, które zwiększają ryzyko rozwoju raka, np. jelita grubego.

W przeszłości prowadzono wiele badań, które miały ocenić związek między spożyciem mięsa a ryzykiem zgonu. Jednak część z nich polegała na porównywaniu grup jedzących mięso z wegetarianami, którzy generalnie prowadzą zdrowy styl życia (nie palą, są szczuplejsi, aktywniejsi fizycznie). Brytyjskie i niemieckie analizy wykazały z kolei, że zarówno wśród wegetarian, jak

i nie-wegetarian, którzy żyją zdrowo przedwczesna śmiertelność jest niższa niż w ogólnej populacji. Pojawiały się jednak badania, np. szeroko zakrojone studium amerykańskie, które wskazywały na wyższą śmiertelność wśród amatorów czerwonego i przetworzonego mięsa w porównaniu z ludźmi, którzy jedzą go mało (niezależnie od innych elementów stylu życia).

Najnowsza analiza dotyczy blisko 450 tys. kobiet i mężczyzn 10 krajów Europy, w tym Francji, Włoch, Hiszpanii, Holandii, Wielkiej Brytanii, Grecji, Niemiec, Szwecji, Danii i Norwegii. Przeprowadzono ją w ramach europejskiego badania pt. European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC).

Zebrano dane na temat diety badanych osób. Obecne w diecie mięso zaliczono do trzech kategorii: mięso czerwone (wołowina, wieprzowina, baranina lub jagnięcina), konina, koźlina), mięso przetworzone (wszystkie produkty mięsne, w tym szynka, boczek, kiełbaski) oraz mięso białe (drobiowe, włączając w to kurczaki, indyki, kaczki, gęsi oraz mięso z królika). Określenie "mięso przetworzone" odnosi się głównie do przetworów z mięsa czerwonego, które mogą jednak zawierać niewielkie ilości mięsa białego.

W analizie wykorzystano też informacje dotyczące wykształcenia, historii różnych schorzeń (zawału serca, udaru mózgu i raka), spożycia alkoholu, aktywności fizycznej, palenia papierosów (a także fajki lub cygar), kaloryczności diety oraz wzrostu i masy ciała.

Stan zdrowia uczestników badania śledzono średnio przez ok. 13 lat. W tym czasie doszło do ponad 26 tys. zgonów, z powodu chorób układu krążenia, raka, chorób oddechowych, układu trawienia i z innych przyczyn.

"Okazało się, że ryzyko przedwczesnego zgonu z powodu raka i choroby układu sercowo-naczyniowego rosło wraz z ilością przetworzonego mięsa w diecie" - komentuje współautorka badań prof. Sabine Rohrmann z Uniwersytetu w Zurichu.

Osoby spożywające ponad 160 gram produktów mięsnych dziennie były o 72 proc. bardziej narażone na zgon z powodu chorób sercowo-naczyniowych w porównaniu z osobami, które jadły dziennie tylko 10-19,9 grama przetworzonego mięsa. Wśród jego największych amatorów ryzyko zgonu z powodu raka rosło o 11 proc., a ryzyko zgonu z innych przyczyn o 22 proc. - dla każdych dodatkowych 50 gram produktów mięsnych dziennie.

Ponadto osoby, których dieta była najbardziej bogata w przetworzone mięso, często miały również inne niezdrowe nawyki, jak niewielkie spożycie owoców i warzyw oraz palenie papierosów. Panowie jedzący dużo mięsa spożywali też duże ilości alkoholu.

Jak przypominają autorzy pracy, w porównaniu ze świeżym czerwonym mięsem produkty mięsne zawierają więcej nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu, które zwiększają ryzyko choroby wieńcowej serca. Zawartość tłuszczu w kiełbaskach sięga zazwyczaj ok. 50 proc.

Gotowe produkty z mięsa są ponadto przygotowywane z użyciem dużych ilości soli, w procesie suszenia i wędzenia. Te powoduje wzrost zawartości związków rakotwórczych lub substancji, z których one powstają.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16970.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy