

### [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](#)

## Czosnek powstrzymuje raka płuc



**Spożywanie surowego czosnku dwa razy w tygodniu niemal o połowę ogranicza ryzyko rozwinięcia się raka płuc, twierdzą chińscy naukowcy - informuje magazyn "Cancer Prevention Research".**

Badania wykazały, że jedzenie surowego czosnku o 44 proc. zmniejsza ryzyko zachorowania na raka płuc. Obserwacje potwierdziły się nawet, jeśli chodzi o nałogowych palaczy. W ich przypadku spożywanie czosnku zmniejszało prawdopodobieństwo zachorowania na raka o 30 proc.

O tym, jak groźna jest to choroba, świadczy fakt, iż każdego roku w Polsce na ten nowotwór umiera 20 tys. osób.

Sprawą zajmowali się naukowcy z Centrum Kontroli i Zapobiegania chorobom w chińskiej prowincji Jiangsu, porównując 1424 pacjentów chorych na raka płuc z ponad 4500 zdrowych, dorosłych osób.

Każda z tych osób opisywała swoje życiowe przyzwyczajenia, w tym dietę, włączając w to konsumpcję surowego czosnku.

Rezultaty tych obserwacji wykazały jednoznacznie, że ci, którzy co najmniej dwa razy w tygodniu jedli surowy czosnek w wydatny sposób ograniczyli ryzyko zachorowania na raka płuc, nawet, gdy byli nałogowymi palaczami.

Poprzednie badania sugerowały, że najważniejszym związkiem chemicznym zawartym w czosnku jest allicyna ( $C_6H_{10}OS_2$ ), substancja uwalniająca się podczas rozgryzania lub siekania ząbków czosnku. Uważa się, że allicyna przyczynia się do łagodzenia stanów zapalnych w organizmie, a także działa jako przeciwutleniacz, zmniejszając narażenie komórek ciała na działanie tzw. wolnych rodników.

Nie jest do końca jasne, czy podobne działanie ma czosnek w postaci przetworzonej.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18937.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 zgagę



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**