

[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](#)

Jedz w domu - unikniesz cukrzycy

Osoby, które często jadają domowe posiłki, są mniej narażone na cukrzycę typu 2 niż ci, którzy częściej stołują się na mieście - wynika z badania opisanego w magazynie "PLOS Medicine".

Ludzie na całym świecie coraz częściej jadają na mieście, co wiąże się z sięganiem m.in. po fast

foody. Taka wysokoenergetyczna i relatywnie uboga w składniki odżywcze dieta może prowadzić do otyłości, a ta z kolei zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2. Istnieje jednak mało badań nt. roli posiłków przygotowywanych w domu w rozwoju otyłości i/lub cukrzycy.

Cukrzyca to właściwie grupa chorób metabolicznych, w przebiegu których we krwi utrzymuje się drastycznie podwyższony poziom cukru. Jest to spowodowane niedoborem insuliny wydzielanej przez komórki trzustki (typ 1) lub brakiem reakcji komórek na wydzielaną insulinę (typ 2). Nieleczona lub leczona niewłaściwie może prowadzić do wielu komplikacji - jak choroba wieńcowa, udar, niewydolność nerek czy ślepotę.

Qi Sun i jego koledzy z Harvard T.H. Chan School of Public Health w Bostonie przeanalizowali dużą grupę danych na temat amerykańskich mężczyzn i kobiet. Doszli do wniosku, że osoby jadające 5-7 kolacji w tygodniu w domu miały o 15 proc. niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 niż badani, którzy jadaliby dwa lub mniej takich domowych posiłków w tygodniu.

Również osoby, które konsumowały więcej przygotowywanych w domu posiłków w ciągu dnia, miały mniejsze ryzyko zapadnięcia na cukrzycę. Badania sugerują, że może to być związane z tym, że mniej przybierają one na wadze.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25764.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i](#)

[udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#) [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy