

[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 ślepotą.

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>



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