

[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](#)

Częste spożywanie mięsa szkodzi nerkom



Kolejne złe wiadomości dla zwolenników mięsa: częste spożywanie wieprzowiny nie tylko grozi rakiem żołądka, naraża również na przewlekłą niewydolność nerek. Informuje o tym „Journal of the American Society of Nephrology”.

Magazyn "JAMA" w 2012 opublikował wyniki obserwacji prawie 24 tys. osób. Wynika z nich, że częste spożywanie czerwonego mięsa zwiększa zarówno ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, jak i nowotworów, w tym szczególnie tych związanych z przewodem pokarmowym, takich jak rak żołądka i jelita grubego.

Woon-Puay Koh wraz ze swym zespołem z Narodowego Uniwersytetu Singapuru w ramach nowego badania analizował dane ponad 63 tys. osób w wieku 45-74 lat. Tym razem się okazało, że osoby, które jedzą najwięcej czerwonego mięsa, o 40 proc. częściej cierpią z powodu schyłkowej niewydolności nerek aniżeli ci, którzy spożywają je najrzadziej.

Obserwacje te trwały ponad 15 lat. Nie stwierdzono, żeby choroby nerek powodowało częste spożywanie ryb, drobiu, jajek oraz produktów mlecznych. Zauważono jedynie to, o czym było wiadomo już wcześniej: że przed rakiem chronią rośliny strączkowe oraz soja.

Koh twierdzi, że wystarczy raz w tygodniu zrezygnować z czerwonego mięsa, żeby zmniejszyć ryzyko schyłkowej niewydolności nerek o 62 proc.

Najnowsze badania potwierdzają wcześniejsze spostrzeżenia w innych krajach. W Japonii zauważono, że w tych regionach, w który jest większe spożycia białka zwierzęcego, częściej zdarza się schyłkowa niewydolność nerek.

Prowadzone od wielu lat w USA badanie Nurses' Health Study wykazało, że osoby spożywające więcej czerwonego mięsa oraz wędlin częściej wykazują objawy niewydolności nerek.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25806.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