

[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](#)

Kwasy omega 3 z ryb skuteczniej chronią przed rakiem



Naukowcy z kanadyjskiego Uniwersytetu Guelph przekonują, że kwasy omega 3 pochodzące z ryb są ośmiokrotnie skuteczniejsze w zapobieganiu rozwojowi nowotworów w porównaniu z kwasami omega 3 pochodzenia roślinnego. Ich wnioski publikuje "Journal of Nutritional Biochemistry".

Badacze podawali trzy rodzaje kwasów omega 3 myszom stanowiącym model szczególnie agresywnej formy raka piersi HER-2, która dotyka 25 proc. kobiet. Ekspozycja gryzoni na działanie kwasów omega 3 rozpoczynała się już w ich życiu płodowym, w celu ustalenia skuteczności każdego z kwasów w zapobieganiu rozwojowi raka.

Ryby, glony i fitoplankton zawierają kwas eikozapentaenowy (EPA) oraz dokozaheksaenowy (DHA), natomiast kwas alfa-linolenowy (ALA) występuje m.in. w oleju lnianym, rzepakowym, sojowym czy konopnym.

"Wiemy, że kwasy EPA i DHA mogą hamować rozwój raka piersi, jednak nikt nie porównywał dotąd ich skuteczności w porównaniu z kwasem ALA" - mówi autor analizy prof. David Ma. Okazało się, że ekspozycja na kwasy omega 3 pochodzenia rybnego przekładała się na zmniejszenie rozmiaru nowotworów o 60-70 proc. oraz na o 30 proc. mniejsze ryzyko przerzutów. Aby osiągnąć taki sam rezultat, niezbędne było wyraźne zwiększenie dawki kwasów omega 3 pochodzenia roślinnego.

"Kwasy omega 3 zapobiegają rozwojowi raka poprzez aktywację genów związanych z funkcjonowaniem układu odpornościowego oraz blokowaniem ścieżek rozwoju nowotworów" - wyjaśnia prof. Ma, dodając, że chcąc dostarczyć swojemu organizmowi odpowiednią dawkę kwasów omega 3, powinniśmy spożywać ryby trzy razy w tygodniu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28124.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy