

[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](#)

Plasterek bekonu zwiększa ryzyko raka jelita grubego

Spożywanie nawet niewielkich ilości czerwonego i przetworzonego mięsa zwiększa ryzyko zachorowania na raka jelita grubego - sugerują badania brytyjskich specjalistów opublikowane przez „Journal of Epidemiology”.

Do takiego wniosku doszli badacze Oxford University, którzy przeanalizowali badania prawie pół miliona Brytyjczyków. Wyniki nie są zaskoczeniem, wiele innych obserwacji wskazywało już, że spożywanie czerwonego mięsa, szczególnie w zbyt dużych ilościach, może zwiększać ryzyko raka jelita grubego. Od lat informuje o tym Światowa Organizacja Zdrowia (WHO).

Specjaliści Oxford University stwierdzili, że spośród 0,5 mln badanych na raka jelita grubego w ciągu sześciu lat obserwacji zachorowało 2,6 tys. osób.

Wyliczyli, że spożywanie trzech plasterków bekonu dziennie zwiększa ryzyko tego nowotworu o 20 proc. Przyjęto, że jeden plaster bekonu lub szynki zawiera około 23 gramów czerwonego mięsa.

Brytyjscy badacze podają również, że na 10 tys. analizowanych osób, które spożywały średnio 21 gramów czerwonego lub przetworzonego mięsa dziennie, raka jelita grubego wykryto u 40 badanych. Spośród tej samej grupy 10 tys. Brytyjczyków spożywających dziennie 76 gramów czerwonego mięsa, na ten typ raka zachorowało już 48 osób.

Jak zauważa Emma Shields z Cancer Research UK w wypowiedzi dla „BBC News”, im większe jest spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa, takiego jak wędliny, salami, parówki czy bekon, tym wyższe ryzyko zachorowania na raka jelita grubego.

Shields zwraca jednak uwagę, że znacznie groźniejsze dla zdrowia jest palenie tytoniu. W Wielkiej Brytanii jest ono odpowiedzialne za ponad 54 tys. przypadków nowotworów rocznie, w tym głównie raka płuca.

Prof. Gunter Kuhnle z University of Reading podkreśla, że ryzyko zachorowania na raka jelita grubego zależy od całościowej diety, a nie tylko od tego jak dużo spożywamy czerwonego mięsa oraz wędlin. Przed nowotworem tym chroni większe spożycie błonnika zawartego w warzywach i owocach.

Public Health England przekonuje, że głównym problemem jest to, że wiele osób spożywa zbyt duże ilości mięsa, a za mało produktów roślinnych.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28990.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 tężec

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 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