

[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>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#)

[Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy