

[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](#)

Zła dieta zabija więcej ludzi niż palenie

Niewłaściwa dieta może być przyczyną szeregu chorób, a nawet zgonów. Nowe badania podają drastyczne dane. Z powodu złego żywienia umiera rocznie więcej osób, niż wskutek nadciśnienia czy palenia papierosów.

Źle skomponowana dieta, w której dominuje mięso, a jest zbyt mało warzyw, bywa nazywana "dieta zachodnią". Składają się na nią ciężkostrawne pokarmy, nadmiar cukru i tłuszczów przy jednoczesnym niedoborze warzyw i owoców.

Takie żywienie może stanowić przyczynę zgonów. Naukowcy z Institute for Health Metrics and Evaluation na University of Washington nie pozostawiają złudzeń.

Autorzy badań, doktor Ashkan Afshin i doktor Christopher Murray ostrzegają przed złym żywieniem, podając liczbę powodowanych przez nie zgonów. Badaniom patronowała Bill & Melinda Gates Foundation.

Wyniki wskazują, że zła dieta może być przyczyną śmierci nawet 500 tys. Amerykanów i 90 tys. Brytyjczyków rocznie.

Zła dieta powoduje na świecie śmierć blisko 11 milionów osób każdego roku.

To więcej zgonów, niż powodowane przez uzależnienie od papierosów, czy nadciśnienie. Na całym świecie każdego roku na nadciśnienie umiera 10,4 miliona osób. Z powodu palenia - 8 milionów. Najwięcej ofiar śmiertelnych złego żywienia odnotowano w Chinach, Indiach, Rosji i Stanach Zjednoczonych. Polskę autorzy zestawienia ułokowali na 17. pozycji - tuż za Włochami, ale przed Wielką Brytanią.

Nadmiar czerwonego mięsa i soli oraz cukru, przy jednoczesnym niedoborze warzyw i owoców, może być zabójczy. Śmierć z powodu złego żywienia dotyka osób o różnym statusie społecznym i ekonomicznym, różnej płci i w różnym wieku.

Złe żywienie skutkuje szeregiem chorób, takich jak m.in. zawał, udar, nowotwory, cukrzyca typu 2. Łącznie te problemy powodują blisko 70 proc. zgonów na świecie.

Ratunkiem dla zdrowia mogłoby być spożywanie orzechów, nasion, nabiału, produktów pełnoziarnistych oraz owoców i warzyw. Autorzy podkreślają konieczność promowania zdrowego odżywiania. Zauważalne jest jednak zupełnie inne podejście marketingowe. To żywność przetworzona produkowana jest na masową skalę i z roku na rok staje się coraz popularniejsza.

Przykładowo, dzienne zapotrzebowanie na orzechy i nasiona jest statystycznie realizowane tylko w 12 procentach, podczas gdy dzienne dawki soli przekracza się 10-krotnie, a cukru spożywa się nawet o kilkanaście razy za wiele.

Stale rośnie też spożycie przetworzonego mięsa. W związku z tym prognozy nie są optymistyczne. Skala chorób powodowanych przez złe żywienie będzie stale rosła, podobnie jak ilość zgonów z tego powodu.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29010.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