

[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](#)

Pij jogurt, nie będziesz chorował na raka jelita grubego

Jogurt może zmniejszać ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, choć potrzebne są dalsze badania. Taką korzystną zależność zauważono u mężczyzn wypijających co najmniej

dwie porcje tego napoju dziennie - informują amerykańscy specjaliści na łamach pisma „Gut”.

Jeden z autorów badania dr Yin Cao z Washington University School of Medicine w St. Louis twierdzi, że wskazują na to obserwacje przeprowadzone wśród 32,6 tys. Amerykanów i 55,7 tys. Amerykanek poddanych badaniu z użyciem kolonoskopii w latach 1986-2012. Co cztery lata analizowano styl życia tych, w tym również sposób odżywiania się.

Stwierdzono, że gruczolak, łagodny nowotwór, z którego może się rozwinąć guz złośliwy, wykryto u 5,8 tys. mężczyzn oraz 8,1 tys. kobiet. Porównano mężczyzn, którzy pili regularnie jogurt z tymi, którzy tego nie robili. Okazało się, że u tych, którzy wypijali co najmniej dwa jogurty dziennie, o 19 proc. rzadziej występowała najbardziej powszechna postać gruczolaka (adenoma). Te osoby o 26 proc. mniej były narażone na najgroźniejszą jego odmianę, najbardziej podatną na uzłośliwienie. Jednak podobnej zależności nie stwierdzono wśród kobiet.

Nie ma pewności, w jaki sposób jogurt zmniejsza ryzyko zachorowania na raka jelita grubego, jednego z najczęściej występujących nowotworów. Podejrzewa się, że sprzyja on powstawaniu w jelitach korzystnej flory bakteryjnej, zmniejszającej ryzyko rozwoju raka.

Z innych badań wynika, że ryzyko raka jelita grubego może zmniejszać zawarty w produktach mlecznych wapń. Dr Graham Colditz z Alvin J. Siteman Cancer Center w Saint Louis uważa jednak, że w badaniach tych uwzględniono ten czynnik i wydaje się, że u badanych mężczyzn mniejsze ryzyko tego nowotworu mogło wynikać jedynie ze spożycia jogurtów.

Specjaliści zwracają uwagę, żeby wybierać jogurt o mniejszej zawartości tłuszczu lub go całkowicie pozbawiony. Cytowana przez Reutersa dietetyk Vandana Sheth z Los Angeles podkreśla, że ryzyko raka jelita grubego zmniejsza dieta bogata w warzywa i owoce. „Należy ograniczyć spożycie czerwonego mięsa, a szczególnie mięsa przetworzonego, np. wędlin, oraz unikać alkoholu” – dodaje.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29089.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