

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Dieta wysokobiałkowa sprzyja seniorom



**Spożywanie dużej ilości białka, zwłaszcza zwierzęcego, nie wpływa dobrze na zdrowie osób w średnim wieku, jednak sprzyja seniorom - wykazały badania opublikowane w piśmie "Cell Metabolism".**

Naukowcy z University of Southern California przeanalizowali dane dotyczące nawyków żywieniowych 6 381 Amerykanów. W trakcie trwających 18 lat obserwacji osoby w średnim wieku (50-65 lat), które spożywały najwięcej białka zwierzęcego (ponad 20 proc. dziennych kalorii) były ponad 4-krotnie bardziej narażone na zgon z powodu nowotworu lub cukrzycy i dwukrotnie bardziej na zgon z powodu jakiegokolwiek innej przyczyny niż te, które konsumowały najmniej białka.

Odwrotny efekt zaobserwowano natomiast w grupie po 66. roku życia. Dieta wysokobiałkowa (zawierająca dużo białka zwierzęcego oraz roślinnego) była związana z o 60 proc. niższym ryzykiem zgonu z powodu raka i o 28 proc. niższym ryzykiem zgonu z powodu innej przyczyny.

Prowadzone jednocześnie analizy krwi części badanych osób oraz badania na myszach laboratoryjnych wykazały, że kluczową rolę odgrywa tu insulinopodobny czynnik wzrostu -1 (IGF-1). Poziom tego polipeptydu był podwyższony u osób w wieku 50-65 lat, które spożywały najwięcej białka. U myszy wysoki poziom IGF-1 (spowodowany zarówno wysokim spożyciem białka, jak i ingerencją genetyczną) sprzyjał szybszemu rozwojowi nowotworów.

Ponadto starsze myszy w mniejszym stopniu przetwarzały białko. Gdy były karmione pokarmem o wysokiej zawartości białka, ich waga nie zmieniała się lub rosła, przez co były silniejsze. Mniej białka w pożywieniu prowadziło z kolei do utraty wagi i większej podatności na choroby związane z wiekiem.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosc/20890.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## [Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

## [adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## [Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**