

[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](#) [Szkozenia](#) [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://laboratoria.net/aktualnosc/20890.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](#) [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