

[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](#)

Nadmiar jajek zwiększa ryzyko cukrzycy

Zbyt częste spożywanie jaj kurzych może przyczyniać się do zwiększenia ryzyka cukrzycy - wynika z badań opublikowanych przez „British Journal of Nutrition”.

Naukowcy z Uniwersytetu Południowej Australii, Chińskiego Uniwersytetu Medycznego i Uniwersytetu w Katarze analizowali gromadzone przez 18 lat dane dotyczące wpływu spożywania jajek kurzych na zdrowie 8545 dorosłych Chińczyków (DOI: 10.1017/S0007114520003955).

Zaobserwowano, że u osób, które regularnie spożywały jedno lub więcej jajek (ponad 50 gramów) dziennie ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2 było o 60 proc. wyższe niż u osób spożywających jajka rzadziej. W przypadku osób spożywających pomiędzy 38 a 50 gramów jajek dziennie ryzyko było o 25 proc. wyższe. Zależność ta była silniejsza w przypadku kobiet.

„W ciągu ostatnich kilku dekad nawyki żywieniowe w Chinach uległy ogromnym zmianom. Tradycyjne potrawy coraz częściej zastępowane są przez produkty przetworzone i wysokokaloryczne. Wzrosło także spożycie jajek” – komentuje autorka analizy dr Ming Li.

„Dotychczasowe badania nad wpływem konsumpcji jajek na ryzyko cukrzycy przynosiły dość sprzeczne rezultaty. Celem tej analizy było określenie wpływu długoterminowej konsumpcji jajek na poziom glukozy we krwi, a co za tym idzie na ryzyko cukrzycy typu 2. Odsetek osób chorych na cukrzycę typu 2 w Chinach przekracza obecnie 11 proc., podczas gdy średnia światowa wynosi 8,5 proc., dlatego istotne jest dla nas zidentyfikowanie czynników wpływających na wzrost zachorowalności”- dodaje dr Li.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/30144.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