

[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](#)

Za dużo cukru w diecie Polaków



Słodzone napoje, przesłodzona kawa i herbata - to niechlubne nawyki Polaków. Specjaliści alarmują, że nadużywanie cukru może doprowadzić do nadwagi i otyłości.

Jak wskazują badania przez TNS, 35 proc. Polaków dodaje aż 2-3 łyżeczki cukru do filiżanki herbaty i kawy. Co więcej Polacy spożywają 50 g cukru dodanego, czyli równowartość aż 10 łyżeczek cukru.

Cukrzyca jest jednym z najczęściej występujących schorzeń w Polsce, na które choruje około 2,5 miliona osób, a 750 tysięcy nie zdaje sobie z tego sprawy. Jednocześnie nadwaga i otyłość są istotnymi czynnikami rozwoju cukrzycy typu 2.

Ryzyko zapadalności na tę chorobę można zmniejszyć m.in. poprzez spożywanie odpowiedniej ilości węglowodanów i tłuszczów oraz aktywność fizyczną. Niestety dieta Polaków cukrem stoi ilość energii z cukrów prostych w diecie Polaków dziennie jest za wysoka i wynosi średnio 13 proc. na osobę, co dla diety 2000 kcal daje 50 g. Podczas gdy WHO wskazuje, że powinna ona wynosić zaledwie 10 proc.

Specjaliści kampanii „Wiem, co wybieram” informują, że zaledwie jedna kostka cukru ponad dzienne zapotrzebowanie energetyczne skutkuje przyrostem wagi o 1 kg w ciągu roku. Dlatego też tak istotne jest ograniczenie do minimum ilości spożywanego cukru i pamiętanie, że nie jest on obecny jedynie w cukiernicze.

Dietetycy zalecają znaczne ograniczenie, albo wykluczenie z diety słodzonych napojów. Zamiast, jak mamy to w zwyczaju, dodawać dwie lub trzy łyżeczki cukru do kawy czy herbaty dodajmy jedną łyżeczkę. Słodycze, ciastka warto zastąpić owocami lub bakaliami. Warto czytać również etykiety, bo jak zaznaczają specjaliści cukier znajduje się również w produktach mlecznych - mlekach smakowych, jogurtach owocowych, serkach i mlecznych deserach.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/19985.html>



10-01-2025

Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce?

Polski zespół naukowców odkrył istotę maszynerii produkującej białka.



10-01-2025

Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie

Większość młodych ludzi czerpie informacje z Internetu.



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI

Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.

Informacje dnia: [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#) [Jak bakteria robi przemeblowanie w swojej komórce? Na dezinformację szczególnie narażeni młodzi ludzie Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#)
[Świąteczna apteczka](#)

Partnerzy