

[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>



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