

[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](#)

Słodkie napoje skutecznie....odwadniają



Picie w czasie upałów słodkich, bezalkoholowych napojów gazowanych pogłębia odwodnienie organizmu, co może prowadzić do uszkodzenia nerek - ostrzegają naukowcy z Meksyku.

Długa ekspozycja na wysokie temperatury i promieniowanie słoneczne powoduje przegrzewanie organizmu. Aby temu zapobiegać, ciało zaczyna wytwarzać duże ilości potu. Niestety wraz z nim dochodzi do znacznych ubytków wody oraz elektrolitów. Stan ten nazywa się odwodnieniem.

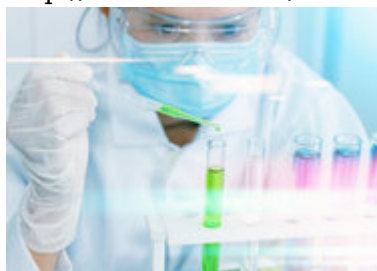
Aby zapobiegać odwodnieniu, a zarazem chronić się przed związanymi z nim, nierzadko groźnymi, powikłaniami, w czasie upałów należy pić dużo płynów. Naukowcy z Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez w Meksyku postanowili sprawdzić, czy to, czym gasimy pragnienie podczas gorących dni ma znaczenie oraz czy różne typy napojów wykazują różną skuteczność w nawadnianiu organizmu.

Przez cztery tygodnie narażali szczury na epizody łagodnego odwodnienia spowodowane podwyższoną temperaturą otoczenia, po których zapewniali zwierzętom swobodny dostęp do wody. Część z nich miała do dyspozycji wodę posłodzoną mieszaniną fruktozy i glukozy, tak, jak ma to miejsce w przypadku typowych napojów dostępnych na rynku. Druga grupa gryzoni dostała wodę słodzoną stewią (substytutem cukru pochodzenia naturalnego o zerowej kaloryczności), a trzecia - zwykłą, czystą wodę.

Okazało się, że szczury, które piły wodę zawierającą mieszaninę fruktozy i glukozy po kilku tygodniach „upałów” były bardziej odwodnione niż zwierzęta gaszące pragnienie czystą wodą lub wodą z dodatkiem stewii. Oprócz tego pojawiły się u nich problemy z nerkami: w wyniku przedłużającego się odwodnienia organizmu doszło do niewydolności tych organów.

„Otrzymane przez nas wyniki pokazują, jak groźna w skutkach może być powszechna praktyka gaszenia pragnienia w upały słodkimi napojami gazowanymi. Trend ten jest szczególnie wyraźny wśród nastolatków i młodych dorosłych, którzy bezalkoholowe napoje gazowane traktują jako najlepsze antidotum na uczucie pragnienia towarzyszące nam w gorące, letnie dni” - przestrzegają autorzy pracy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25645.html>



29-11-2024

W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

Program naprawczy dla NCBR

Stwierdza Minister Wieczorek dla PAP.



29-11-2024

IChF PAN z grantem KE

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

Słoneczny sposób na zamianę “banalnego” metanu

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

Algorytm poeta?

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

Informacje dnia: [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

Partnerzy