

[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](#)

Nie tylko ilość, ale i rodzaj cukru ma znaczenie



Rodzaj spożywanego cukru, a nie tylko jego ilość i wartość kaloryczna, wpływa na ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych - czytamy na łamach najnowszego wydania pisma „American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology”

Autorami publikacji (<http://ajpheart.physiology.org/content/early/2016/12/06/ajpheart.00339.2016>) są naukowcy z University of Barcelona (Hiszpania) oraz University of the Pacific (USA). Jak podkreślają, przeprowadzone przez nich badanie jest pierwszym, które porównuje efekty stosowania dwóch rodzajów cukru - glukozy i fruktozy - na metabolizm oraz funkcje układu naczyniowego.

"Wysokie spożycie cukrów prostych powoduje niekorzystne skutki sercowo-metaboliczne. Chcieliśmy zbadać mechanizmy leżące u podstaw tego zjawiska, czyli określić, na czym polega wpływ glukozy i fruktozy na funkcje metaboliczne i funkcje naczyniowe, a także sprawdzić, czy efekty te zależą wyłącznie od zwiększonego spożycia kalorii" - wyjaśniają autorzy pracy.

W tym celu dorosłe samice szczurów naukowcy podzielili na trzy grupy. Jednej z nich podawali do picia płynny roztwór glukozy (cukru prostego występującego naturalnie w organizmie po strawieniu węglowodanów złożonych), drugiej płynny roztwór fruktozy (cukru występującego w owocach i przetworach owocowych), a trzeciej wodę. Poza tym zwierzęta przez cały czas otrzymywały swoją standardową dietę opartą o pokarmy stałe. Eksperyment trwał 8 tygodni, co w przybliżeniu odpowiada 6 latom życia ludzkiego.

Po upływie zakładanego czasu badacze stwierdzili, że chociaż obie grupy „cukrowe” przez cały eksperyment spożywały znacznie więcej kalorii niż grupa kontrolna, to całkowite spożycie kalorii u szczurów karmionych glukozą było wyższe niż u zwierząt otrzymujących fruktozę. Kolejną zaskakującą obserwacją było to, że pomimo tej różnicy, to właśnie samice z grupy fruktozowej pod koniec badania wykazały znacznie większy przyrost masy ciała.

Oprócz zwiększenia masy ciała, u zwierząt z grupy fruktozowej znaleziono także więcej markerów chorób naczyniowych oraz chorób związanych z uszkodzeniem wątroby, w porównaniu z grupą glukozową. Były to m.in. wysoki poziom trójglicerydów, zwiększenie masy wątroby, zmniejszenie spalania tłuszczów w wątrobie (czynnik, który może przyczyniać się do stłuszczenia wątroby) i upośledzenie relaksacji aorty (co może wpływać na ciśnienie krwi).

„Wyniki te sugerują, że długotrwałe zwiększenie ilości spożywanych kalorii pochodzących z substancji słodzących nie jest jedynym czynnikiem zagrażającym zdrowiu. Sam rodzaj cukru także może odgrywać dużą rolę w nasilaniu ryzyka chorób serca, cukrzycy oraz innych chorób przewlekłych” - podsumowują autorzy badania.

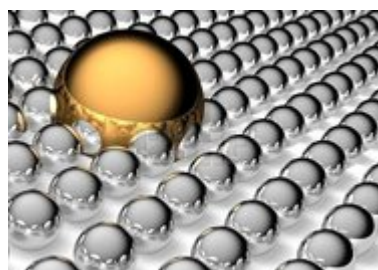
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/26688.html>



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](#)

Partnerzy