

[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](#)

Zbyt duże spożycie cukru może zwiększyć ryzyko zawału



Zbyt duże spożycie zawierających cukier napojów, deserów i słodczy może zwiększyć ryzyko zawału - informuje pismo JAMA Internal Medicine.

Jak wykazały badania zespołu dr Quanhe Yang z Centres for Disease Control and Prevention w Atlancie - oparte na danych dotyczących dziesiątek tysięcy Amerykanów - istnieje wyraźny związek pomiędzy ilością spożywanego cukru a ryzykiem zawału. Codzienne przyjmowanie dawki cukru odpowiadającej ilości, jaka zawarta jest w puszcze gazowanego napoju zwiększa ryzyko zgonu z powodu choroby układu krążenia.

Osoby, w przypadku, których cukier dostarczał jedną czwartą wszystkich kalorii były trzykrotnie bardziej narażone na zgon z powodu choroby układu krążenia niż spożywający znacznie mniej cukru.

Zgodnie z zalecaniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dodawany do produktów spożywczych cukier powinien dostarczać mniej niż 10 proc. dziennej dawki kalorii. W przypadku mężczyzn to około 70 gramów, dla kobiet - 50 gramów. Wysokie spożycie cukru prowadzi do otyłości, która pogarsza ogólny stan zdrowia.

Większość osób dorosłych i dzieci w krajach wysoko rozwiniętych spożywa za dużo cukru. Dodawany jest on do słodczy, ciastek, czekolady, niektórych napojów gazowanych i soków owocowych, ale także chleba, pizzy, ketchupu, sosów czy jogurtów.

Oprócz najbardziej znanej sacharozy (sukrozy), otrzymywanej z trzciny cukrowej lub buraków cukrowych podobne zastosowanie mają melasa, maltoza, hydrolizowana skrobia, cukier inwertowany, syrop kukurydziany oraz cukry proste - glukoza i fruktoza.

Informacja o zawartym w produkcie cukrze zwykle podawana jest na jego etykiecie. Żywność bogata w cukier zawiera więcej niż 22,5 grama cukrów w 100 gramach, natomiast uboga w cukry - mniej niż 5 gramów.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20616.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy