

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy