

### [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](#)

## Polacy jedzą zbyt mało bogatych w wapń produktów mlecznych

✘ Polacy, także najmłodszy, jedzą zbyt mało produktów zawierających wapń, a niedobór tego pierwiastka skutkuje w dorosłości i wieku starszym m.in. osteoporozą i osteopenią. Bogatym źródłem wapnia jest nie tylko mleko, ale też jogurty - przypominają eksperci.

We wtorek w Warszawie zaprezentowano stanowisko zespołu ekspertów dotyczące zapobiegania niedoborom wapnia w diecie Polaków oraz roli produktów mlecznych - w tym jogurtu - w zdrowym żywieniu.

W stanowisku podkreślono m.in., że niewystarczające spożycie wapnia jest jednym z najpoważniejszych problemów występujących we wszystkich grupach wiekowych.

Eksperci zaznaczyli, że najlepszym źródłem wapnia w codziennej diecie jest - ze względu na jego zawartość i przyswajalność - mleko i produkty mleczne. Rekomendowali przy tym włączenie do codziennej diety jogurt, który jest przez Polaków spożywany znacznie rzadziej niż mleko, choć zawiera więcej wapnia.

Według danych przedstawionych przez prof. Jadwigę Charzewską z Instytutu Żywności i Żywienia mleko zawiera ok. 119 mg wapnia w 100 g produktu, podczas gdy jogurty od 132 mg do nawet 170 mg.

Dietetyczka podkreśliła, że poza swoim pozytywnym wpływem na stan układu kostnego człowieka, wapń zawarty w produktach mlecznych sprzyja odchudzaniu i zachowaniu prawidłowej masy ciała, co ma istotne znaczenie w przypadku dzieci, u których coraz częściej notuje się nadwagę i otyłość.

Dodała, że jogurty i inne fermentowane produkty mleczne są też wskazane dla osób nietolerujących laktozy - w procesie fermentacji jest ona rozkładana.

Produktami bogatszymi w wapń od jogurtów są sery podpuszczkowe, które mogą zawierać go nawet 1300 mg w 100 g produktu, ale - jak podkreśliła Charzewska - są one głównie źródłem tłuszczu i nie należy przesadzać z ich ilością w diecie.

Pediatrą i gastroenterolog z Instytutu "Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka" w Warszawie prof. Piotr Socha powiedział, że jednym z czynników decydujących o tym, co jedzą Polacy, są preferencje smakowe nabywane już w okresie wczesnego dzieciństwa.

Zwrócił uwagę, że większość rodziców niewłaściwie doprawia posiłki dla swoich dzieci, kierując się własnym smakiem. Dodają m.in. zbyt dużo soli i cukru, a robią to nawet w przypadku dostępnych w sprzedaży i przeznaczonych specjalnie dla dzieci posiłków gotowych.

Zdaniem Sochy w Polsce dzieci zbyt wcześnie przechodzą na tzw. dietę stołu rodzinnego, czyli zaczynają jeść to, co ich rodzice. Jednocześnie nie są to produkty zdrowe, a np. pierogi ruskie, jajecznica, frytki z kurczakiem, kiełbasa, pasztety z puszki, a nawet ogórki konserwowe.

Prof. Anna Gronowska-Senger z Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN zwróciła uwagę na inne niewłaściwe nawyki żywieniowe Polaków. Wskazała m.in., że wielu z nich rezygnuje ze śniadania (czyni tak m.in. prawie jedna czwarta dzieci w wieku 1-11 lat). W diecie Polaków jest także zbyt wiele cukru, a zbyt mało produktów mlecznych, warzyw i owoców.

Według nowych zaleceń dietetyków dzieci powinny spożywać 3-4 porcje mleka i produktów mlecznych dziennie, a dorośli co najmniej dwie porcje.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

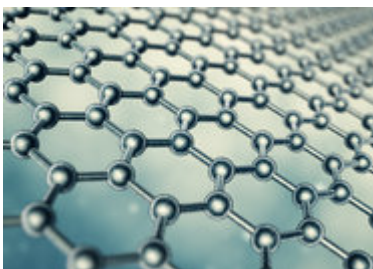
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21726.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## [Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji](#)

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## [Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR](#)

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

## **Partnerzy**