

[Akceptuję](#)

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.

Eksperti 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://laboratoria.net/aktualnosci/21726.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 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