

### [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](#)

## Cukier najgroźniejszym zabójcą



**Duże spożycie cukrów, szczególnie tych przetworzonych, w większym stopniu nasila ryzyko wystąpienia nadciśnienia i chorób układu krwionośnego niż duże spożycie soli - czytamy w czasopiśmie „Open Heart”.**

Naukowcy z Saint Luke's Mid America Heart Institute i Albert Einstein College of Medicine (USA) przekonują, że spośród dwóch białych zabójców - soli i cukru - to cukier stanowi większe zagrożenie dla zdrowia człowieka, wywołując podwyższone ciśnienie krwi i związane z tym choroby układu krążenia, które uznaje się za wiodącą przyczynę przedwczesnej śmierci w wysoko rozwiniętych społeczeństwach.

Analizy przeprowadzone na grupie 100 tys. osób spożywających 3 do 6 gramów chlorku sodu dziennie sugerują, że występuje u nich mniejsze ryzyko chorób układu krwionośnego i przedwczesnej śmierci niż u osób konsumujących większe ilości soli, ale także niż u badanych przyjmujących tej substancji mniej.

„Czyli zalecenie ograniczenia spożycia soli do ilości mniejszej niż 3 gramy dziennie także może wywołać szkodę” - komentują autorzy publikacji.

Tymczasem wysokie spożycie cukrów (węglowodanów) w ciągu 8 tygodni może wywołać wzrost ciśnienia skurczowego o 6,9 mm Hg i rozkurczowego o 5,6 mm Hg. Po wyłączeniu badań finansowanych przez koncerny związane z przemysłem spożywczym wartości te osiągają odpowiednio nawet 7,6 i 6,1 mm Hg.

Już samo wypicie napoju słodzonego o pojemności 0,7 litra powoduje przeciętny chwilowy skok ciśnienia o 15/9 mm Hg i przyspieszenie bicia serca o 9 uderzeń na minutę.

„Porównanie doniesień nauki, wyników badań na populacjach i prób klinicznych prowadzi do wniosku, że cukry, a zwłaszcza fruktoza, odgrywają główną rolę w rozwoju nadciśnienia. W dodatku dowody sugerują, że generalnie cukry, w szczególności fruktoza, prowadzą do zwiększenia ryzyka chorób układu krwionośnego różnymi drogami” - mówią naukowcy.

Jednak to nie spożycie fruktozy w jej naturalnej postaci (np. podczas jedzenia owoców) jest tak niebezpieczne – ta forma przyjmowania cukru jest nawet korzystna dla zdrowia. Najgorsze są cukry znajdujące się w wysoko przetworzonej żywności, bo – jak zauważają badacze – większość spożywanego przez nas cukru wcale nie pochodzi z cukierniczki.

Co prawda sacharoza – zwykły cukier spożywczy – jest często obecna w wysoko przetworzonych produktach, ale jeszcze częściej wykorzystuje się w nich niezdrowy, wysokofruktozowy syrop kukurydziany. Podczas gdy sacharoza składa się w równej części z fruktozy i glukozy, wysokofruktozowy syrop kukurydziany zawiera więcej fruktozy (55 proc.) – wspomnianego już wroga numer jeden naszego układu krwionośnego.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22694.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**