

[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](#)

Naukowcy alarmują: cukru jemy dwa razy za dużo!



Brytyjscy naukowcy chcą zmniejszenia zalecanego dziennego spożycia cukru o połowę - informuje serwis "BBC News/Health".

Zdaniem ekspertów od żywienia nie więcej niż 5 proc. przyjmowanych dziennie kalorii powinno pochodzić z dodawanego do żywności cukru. To równowartość mniej więcej siedmiu łyżeczek od herbaty. Tymczasem większość ludzi spożywa co najmniej dwa razy więcej cukru. Na przykład puszka napoju gazowanego zawiera około dziewięciu łyżeczek cukru (36 gramów). Dużo jest go także w słodyczach, wyrobach cukierniczych, słodzonych płatkach śniadaniowych czy sokach owocowych. Najwięcej cukru spożywają nastolatki.

Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) który doradza brytyjskim agencjom rządowym, chce obniżenia o połowę zalecanego spożycia cukru, aby zmniejszyć zagrożenie otyłością i poprawić stan uzębienia. Brytyjski rząd zamierza zaakceptować te zalecenia i wykorzystać je do opracowania narodowej strategii zapobiegania otyłości wśród dzieci.

"Dowody są alarmujące - zbyt dużo cukru szkodzi zdrowiu i wszyscy powinniśmy ograniczyć jego spożycie" - powiedział BBC prof. Ian Macdonald, przewodniczący grupy roboczej komitetu. "Dzięki ograniczeniu spożycia cukrów i większemu spożyciu błonnika wszyscy będziemy mieli szansę na zdrowsze i dłuższe życie" - dodał.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23926.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