

[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>



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