

### [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](#)

## Wolne cukry podnoszą ryzyko chorób krążeniowych

Łatwo przyswajalne cukry - dodawane do jedzenia czy obecne np. w sokach - wiążą się z większym ryzykiem chorób serca i udarów. Naukowcy doradzają zastąpienie ich

## **węglowodanami naturalnie występującymi w owocach i warzywach oraz większe spożycie błonnika.**

Specjaliści z University of Oxford na łamach pisma „BMC Medicine” przestrzegają przed nadużywaniem wolnych cukrów w diecie. Chodzi o węglowodany (np. cukier, syrop glukozowo-fruktozowy) dodawane do żywności i cukry obecne w dużych ilościach np. w sokach owocowych, miodzie czy słodyczach.

Autorzy publikacji obserwowali ponad 110 tys. osób przez prawie dekadę.

U ponad 3 tys. ochotników, w tym czasie rozwinęła się choroba wieńcowa, a u ponad tysiąca doszło do udaru.

Analiza pokazała, że całkowita ilość przyjmowanych węglowodanów nie miała znaczenia dla ryzyka tych schorzeń.

Jednak istotne okazało się źródło cukrów. Im więcej ktoś spożywał słodkich napojów, owocowych soków i słodyczy, tym bardziej był zagrożony.

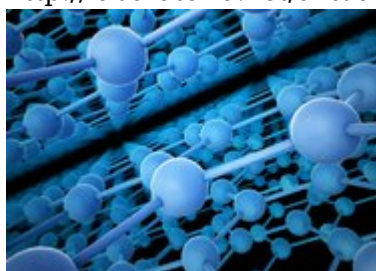
Na każdy 5 proc. wzrost ilości energii przyjmowanej z wolnych cukrów ryzyko choroby wieńcowej rosło o 7 proc., a udaru - o 10 proc.

Jednocześnie okazało się, że dodatkowe 5 gram błonnika dziennie obniżało łączne ryzyko tych chorób o 4 proc., choć ten wpływ zanikał po uwzględnieniu wskaźnika masy ciała.

Autorzy analizy doradzają więc zastąpienie wolnych cukrów innymi węglowodanami, np. obecnymi w całych warzywach i owocach, a także większą konsumpcję błonnika.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31732.html>



28-05-2024

## **Drżące nanorurki**

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

## **Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu**

Informuje "Nature".



28-05-2024

## **ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA**

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

## **Testy na obecność HPV**

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

## **Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów**

## GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

## Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

## Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

## Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

**Informacje dnia:** [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

## **Partnerzy**