

### [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>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## [Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**