

### [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](#)

## Amerykanie przekąszają dodatkowy posiłek dziennie

Dorośli mieszkańcy USA zjadają dziennie tyle przekąsek o niewielkiej wartości odżywczej, że zawarta w nich liczba kalorii odpowiada całemu posiłkowi - informuje pismo „PLOS

## **Global Public Health”.**

To, że Amerykanie lubią podjadać, nie jest nowością ani dla dietetyków, ani tym bardziej dla producentów przekąsek. Jak jednak podkreślił Christopher Taylor, profesor dietetyki medycznej z The Ohio State University, „nie zdajemy sobie sprawy ze skali tego wpływu, dopóki się temu nie przyjrzymy”.

Jak wynika z nowego badania, przekąski stanowią prawie jedną czwartą dziennego zapotrzebowania dorosłych w USA na kalorie i odpowiadają za mniej więcej jedną trzecią dziennego spożycia dodanego cukru.

Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące od 23 708 dorosłych Amerykanów w wieku powyżej 30 lat, którzy w latach 2005–2016 wzięli udział w badaniu National Health and Nutrition Examination Survey. Ankietowani odnotowywali, co jedli w ciągu 24 godzin - wyszczególniając nie tylko to, co, ale także kiedy spożyli.

Jak się okazało, uczestnicy badania spożywali średnio około 400–500 kalorii dziennie w postaci przekąsek - często ich śniadanie dostarczało mniej kalorii. W całej badanej próbie przekąski stanowiły od 19,5 do 22,4 proc. całkowitego spożycia energii, a jednocześnie miały niewielką wartość odżywczą - zawierały dużo węglowodanów i tłuszczów, niewiele białka, rzadko pojawiały się nabiał, warzywa i owoce. Za to często spożywano alkohol, słodzone cukrem napoje i słodczyce.

Stosownie do poziomu hemoglobiny glikowanej (HbA1c), który jest miarą kontroli glukozy, respondentów podzielono na cztery grupy: osoby bez cukrzycy, osoby ze stanem przedcukrzycowym, z cukrzycą kontrolowaną i cukrzycą słabo kontrolowaną.

Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy badania z kontrolowaną cukrzycą typu 2 spożywali mniej słodkich pokarmów i podjadali mniej przekąsek niż uczestnicy bez cukrzycy i ci, u których poziom cukru we krwi wskazywał na stan przedcukrzycowy.

„Wygląda na to, że edukacja na temat cukrzycy działa, ale być może będziemy musieli skierować ją do osób zagrożonych cukrzycą, a nawet do osób z prawidłowym poziomem glukozy we krwi, aby poprawiać zachowania żywieniowe, zanim u ludzi rozwinie się choroba przewlekła” - wskazał Taylor.

„Musimy przejść od mniejszej ilości dodatku cukru do zdrowszych wzorców przekąsek - powiedział. - Doszliśmy do punktu, w którym demonizujemy poszczególne produkty spożywcze, ale musimy spojrzeć na całościowy obraz. Usunięcie dodanych cukrów nie poprawi automatycznie poziomu witaminy C, witaminy D, fosforu i żelaza. A jeśli wyeliminujemy rafinowane ziarna, stracimy składniki odżywcze, które towarzyszą wzbogacaniu. Kiedy coś wyjmujesz, musisz coś włożyć z powrotem, a zastąpienie staje się tak samo ważne jak usunięcie”.

Dlatego zamiast oferować wskazówki dotyczące tego, jakie przekąski warto zjeść, Taylor kładzie nacisk na przyjrzenie się całkowitemu obrazowi diety w ciągu dnia i sprawdzenie, czy przekąski zaspokoją nasze potrzeby żywieniowe.

„Zwłaszcza podczas wakacji wszystko zależy od środowiska i tego, co masz do dyspozycji, a także odpowiedniego planowania. I chodzi o zachowania zakupowe: co mamy w domu? - powiedział. - Myślimy o tym, co spakujemy na lunch i ugotujemy na kolację. Ale nie planujemy w ten sposób naszych przekąsek. Jesteśmy więc zdani na to, co jest dostępne w otoczeniu”

<http://laboratoria.net/aktualnosci/32056.html>



29-11-2024

## **W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku**

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

## **Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości**

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

## **W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła**

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

## Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

## Program naprawczy dla NCBR

Stwierdza Minister Wieczorek dla PAP.



29-11-2024

## IChF PAN z grantem KE

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

# Słoneczny sposób na zamianę “banalnego” metanu

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

## Algorytm poeta?

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

**Informacje dnia:** [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

**Partnerzy**