

### [Akceptuję](#)

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](#)

## Cukier - kulinarna kokaina

Jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania mózgu, dodaje energii i poprawia humor, a wielu z nas nie wyobraża sobie bez niego kubka herbaty czy filiżanki kawy. Jednocześnie uważa się, że jest odpowiedzialny za powstawanie ponad pięćdziesięciu schorzeń.



Mowa rzecz jasna o cukrze, który gości nie tylko w każdej kuchni, ale dodatkowo w większości przetworzonych produktów. Podczas gdy na początku XX wieku średnie roczne spożycie cukru w przeliczeniu na osobę wynosiło 5 kg, obecnie wartość ta wzrosła do 39 kg w Polsce i 42 kg w Europie. Tylko częściowo spożywamy go świadomie, sięgając po przysłowiowy kawałek czekolady czy otwierając puszkę gazowanego napoju, ponieważ jest także w produktach, których na pierwszy rzut oka nie posądzalibyśmy o jego obecność, np. w musztardzie, majonezie, warzywach konserwowych, szynce czy w daniach gotowych. Cukier, w różnej postaci, znajdziemy dosłownie wszędzie, a jego nadmierne spożycie jest kolejna choroba cywilizacyjną.

### **Dlaczego cukier jest groźny?**

Biały cukier rafinowany nie zawiera żadnych substancji odżywczych, dostarczając organizmowi jedynie tzw. pustych kalorii. To efekt obróbki chemicznej, której poddawany jest cukier, nim trafi do sprzedaży. Biorąc pod uwagę wpływ cukru na zdrowie człowieka, nie to jest jednak najgroźniejsze. Cukier traktowany jest przez organizm jak ciało obce, w wyniku czego uruchamia on reakcje obronne, osłabiając działanie układu odpornościowego. Codziennie spożywana sacharoza powoduje stan ciągłego, nadmiernego zakwaszenia, czego efektem jest pobieranie przez organizm coraz większej ilości pierwiastków, magazynowanych w naszym ciele - np. wapnia, w wyniku czego psują nam się zęby, pojawia się próchnica czy wzrasta ryzyko osteoporozy. Glukoza (glikogen) magazynowany jest w wątrobie, nadwyżka zaś powraca do krwi w postaci kwasów tłuszczowych, które najpierw odkładają się na biodrach, brzuchach etc., a potem zakłócają prawidłowe funkcjonowanie układu krwionośnego. Stąd już tylko krok do miażdżycy czy zawału serca.

Zazwyczaj poprzestajemy na twierdzeniu, że cukry są w naszym organizmie źródłem energii, niezbędnym paliwem, potrzebnym by prawidłowo funkcjonować - mówi Paweł Skrzypczak z firmy Primavika. Zapominamy jednak, że dostateczną ilość cukru dostarczają nam owoce i warzywa, poza tym fruktoza w nich zawarta jest cukrem prostym, łatwiej przyswajalnym. Świadomość Polaków dotycząca zagrożeń, jakie niesie ze sobą cukier jest wciąż na niskim poziomie. Nie czytamy etykiet, nie zastanawiamy się nad jakością produktów, które wybieramy. Wszystko to niestety odbija się na zdrowiu - prędzej czy później.

W obecnych czasach nie ma możliwości całkowicie uniknąć spożywania cukru, nie jest to zresztą zalecane. Tak jak i zawsze w kwestiach zdrowotnych, najważniejszy jest jednak umiar i rezygnacja z produktów, które w swoim składzie zawierają go bardzo dużo. Warto rozejrzeć się w sklepach w poszukiwaniu produktów, w których zbędny cukier został wyeliminowany lub zastąpiony w 100 % naturalnym słodzikiem. Takich produktów jest naprawdę sporo a ich ceny nie są wbrew pozorom wygórowane. Na rynku znajdziemy nie tylko bezcukrowe soki, desery, ciastka czy dżemy ale także produkty ciut bardziej nietuzinkowe - szczególnie wartościowe i bardzo doceniane przez osoby świadome potrzeby i wagi zdrowego odżywiania. Są to między innymi wybrane wegetariańskie dania gotowe, pasty drożdżowe do chleba i bezmięsne pasztety. Wśród zdrowych produktów zupełnie

pozbawionych cukru i skierowanych nie tylko do dorosłych, ale także i dzieci, prawdziwym hitem odżywczym jest masło orzechowe bez dodatku cukru i soli oraz masło sezamowe słodzone agawą.

Źródło: [www.dlastudenta.pl](http://www.dlastudenta.pl), <http://www.primavika.pl>  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16433.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**