

[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](#)

Chude mleko nie chroni dzieci przed otyłością

Chude mleko wcale nie chroni dzieci przed otyłością jak przez wiele lat przekonywano - twierdzą amerykańscy dietetycy na łamach „JAMA Pediatric”.

W USA od prawie 50 lat zaleca się, by dzieciom podawać mleko chude, zawierające nie więcej niż 1 proc. tłuszczu. Sądono, że takie odtłuszczone mleko bardziej chroni je przed otyłością. Zaprzeczają temu znani amerykańscy dietetycy: dr David Ludwig z Boston Children's Hospital oraz dr Walter Willett z Harvard School of Public Health.

✘ Obaj badacze przyznają, że tłuste mleko zawiera więcej kalorii. Nie oznacza to jednak, że dzieci, które piją chude mleko spożywają mniej kalorii. Może być wręcz odwrotnie, ponieważ chude mleko, podobnie jak odtłuszczone produkty mleczne, nie daje tak dużej sytości jak mleko tłuste. Dlatego dzieci piją go więcej, jak również częściej sięgają po inne produkty, a ich całodzienna dieta jest wtedy bardziej kaloryczna.

Potwierdzają to badania, które w marcu 2013 r. ukazały się na łamach „Archives of Disease in Childhood”. Wynika z nich, że dzieci, które piją chude mleko, częściej mają kłopoty z nadwagą.

„Wydawało się nam logiczne, że dzieci pijące tłuste mleko są bardziej zagrożone otyłością, gdy spożywają więcej tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Gdy jednak przejrzyliśmy uzyskane w naszych badaniach dane, zdziwiliśmy się, że jest odwrotnie: te z nich, które piły mleko zawierające 2 proc. lub 3,2 proc. tłuszczu rzadziej były otyłe” - powiedział w marcu tego roku w wypowiedzi dla tygodnika „Time” prof. Mark Daniel DeBoer, endokrynolog dziecięcy z University of Virginia School of Medicine.

Najnowsze badania dr. Ludwiga wykazały, że produkty o wysokim wskaźniku glikemicznym, takie jak ryż czy białe pieczywo, nie dają pełnej sytości i zwiększają ryzyko otyłości, jednak w przypadku tłustego mleka nie ma takiej zależności.

Tłuste mleko ma tę wadę, że może zwiększać poziom cholesterolu we krwi. Z chudym mlekiem są jednak podobne kłopoty: skłania ono do spożywania większej ilości żywności o wysokim wskaźniku glikemicznym, a to z kolei podnosi poziom trójglicerydów, które również zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Błędem jest zachęcanie dzieci do picia mleka podając im mleko smakowe. Zawiera ono mniej nasyconych tłuszczów zwierzęcych, ale za to jest w nim więcej cukru.

Zgodnie z obowiązującymi w USA rekomendacjami dzieci powinny wypijać maksymalnie trzy szklanki mleka dziennie. Ludwig i Willett podkreślają, że najnowsze badania to potwierdzają, z tą różnicą, że nie musi to być mleko chude.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/18592.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

[zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

[AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

[UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy