

[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](#)

Za dużo cukru w diecie Polaków



Słodzone napoje, przesłodzona kawa i herbata - to niechlubne nawyki Polaków. Specjaliści alarmują, że nadużywanie cukru może doprowadzić do nadwagi i otyłości.

Jak wskazują badania przez TNS, 35 proc. Polaków dodaje aż 2-3 łyżeczki cukru do filiżanki herbaty i kawy. Co więcej Polacy spożywają 50 g cukru dodanego, czyli równowartość aż 10 łyżeczek cukru.

Cukrzyca jest jednym z najczęściej występujących schorzeń w Polsce, na które choruje około 2,5 miliona osób, a 750 tysięcy nie zdaje sobie z tego sprawy. Jednocześnie nadwaga i otyłość są istotnymi czynnikami rozwoju cukrzycy typu 2.

Ryzyko zapadalności na tę chorobę można zmniejszyć m.in. poprzez spożywanie odpowiedniej ilości węglowodanów i tłuszczów oraz aktywność fizyczną. Niestety dieta Polaków cukrem stoi ilość energii z cukrów prostych w diecie Polaków dziennie jest za wysoka i wynosi średnio 13 proc. na osobę, co dla diety 2000 kcal daje 50 g. Podczas gdy WHO wskazuje, że powinna ona wynosić zaledwie 10 proc.

Specjaliści kampanii „Wiem, co wybieram” informują, że zaledwie jedna kostka cukru ponad dzienne zapotrzebowanie energetyczne skutkuje przyrostem wagi o 1 kg w ciągu roku. Dlatego też tak istotne jest ograniczenie do minimum ilości spożywanego cukru i pamiętanie, że nie jest on obecny jedynie w cukiernicze.

Dietetycy zalecają znaczne ograniczenie, albo wykluczenie z diety słodzonych napojów. Zamiast, jak mamy to w zwyczaju, dodawać dwie lub trzy łyżeczki cukru do kawy czy herbaty dodajmy jedną łyżeczkę. Słodzycze, ciastka warto zastąpić owocami lub bakaliami. Warto czytać również etykiety, bo jak zaznaczają specjaliści cukier znajduje się również w produktach mlecznych - mlekach smakowych, jogurtach owocowych, serkach i mlecznych deserach.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19985.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