

[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](#)

Słodkie napoje skutecznie....odwadniają



Picie w czasie upałów słodkich, bezalkoholowych napojów gazowanych pogłębia odwodnienie organizmu, co może prowadzić do uszkodzenia nerek - ostrzegają naukowcy z Meksyku.

Długa ekspozycja na wysokie temperatury i promieniowanie słoneczne powoduje przegrzewanie organizmu. Aby temu zapobiegać, ciało zaczyna wytwarzać duże ilości potu. Niestety wraz z nim dochodzi do znacznych ubytków wody oraz elektrolitów. Stan ten nazywa się odwodnieniem.

Aby zapobiegać odwodnieniu, a zarazem chronić się przed związanymi z nim, nierzadko groźnymi, powikłaniami, w czasie upałów należy pić dużo płynów. Naukowcy z Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez w Meksyku postanowili sprawdzić, czy to, czym gasimy pragnienie podczas gorących dni ma znaczenie oraz czy różne typy napojów wykazują różną skuteczność w nawadnianiu organizmu.

Przez cztery tygodnie narażali szczury na epizody łagodnego odwodnienia spowodowane podwyższoną temperaturą otoczenia, po których zapewniali zwierzętom swobodny dostęp do wody. Część z nich miała do dyspozycji wodę posłodzoną mieszaniną fruktozy i glukozy, tak, jak ma to miejsce w przypadku typowych napojów dostępnych na rynku. Druga grupa gryzoni dostała wodę słodzoną stewią (substytutem cukru pochodzenia naturalnego o zerowej kaloryczności), a trzecia - zwykłą, czystą wodę.

Okazało się, że szczury, które piły wodę zawierającą mieszaninę fruktozy i glukozy po kilku tygodniach „upałów” były bardziej odwodnione niż zwierzęta gaszące pragnienie czystą wodą lub wodą z dodatkiem stewii. Oprócz tego pojawiły się u nich problemy z nerkami: w wyniku przedłużającego się odwodnienia organizmu doszło do niewydolności tych organów.

„Otrzymane przez nas wyniki pokazują, jak groźna w skutkach może być powszechna praktyka gaszenia pragnienia w upały słodkimi napojami gazowanymi. Trend ten jest szczególnie wyraźny wśród nastolatków i młodych dorosłych, którzy bezalkoholowe napoje gazowane traktują jako najlepsze antidotum na uczucie pragnienia towarzyszące nam w gorące, letnie dni” - przestrzegają autorzy pracy.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/25645.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