

[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](#)

Cukier nie musi prowadzić do otyłości

Od lat nie cichnie dyskusja na temat cukru. Jego przeciwnicy obarczają go winą za nadwagę, cukrzycę, próchnicę, osteoporozę i wiele innych zaburzeń. Te krzywdzące oskarżenia zrodziły mity, które trzeba wreszcie obalić - uważa specjalista ds. żywienia Agnieszka Piskała. Autorka raportu „Uczymy jak słodzić” podkreśla, że produkty zawierające cukier

mogą być elementem zdrowej i zbilansowanej diety połączonej z aktywnym trybem życia.

- *Od pewnego czasu w mediach pojawia się bardzo dużo informacji na temat szkodliwego wpływu cukru na organizm. Błędne to opinie, bo chociażby z fizjologicznego punktu widzenia, to właśnie cukry proste, czyli glukoza, są dla naszego mózgu i mięśni podstawowym paliwem energetycznym – mówi agencji Newseria Agnieszka Piskała, specjalistka ds. żywienia, autorka raportu „Uczymy jak słodzić” .*

Cukry proste, które naturalnie występują w żywności, czyli chociażby w owocach, warzywach, cukrze czy w mleku, również mogą być częścią zbilansowanej diety. Wszystko jest kwestią ilości, częstotliwości i okoliczności ich spożywania.

- *Światowa Organizacja Zdrowia ustaliła pewne normy, jakie cukry i w jakich ilościach dziennie możemy spożywać. Są one inne w przypadku osób starszych niż na przykład dla ludzi uprawiających aktywnie sport, poddanych dużemu wysiłkowi intelektualnemu czy dzieci. Trzeba to świadomie kontrolować i wiedzieć o tym – podkreśla Agnieszka Piskała.*

Dietetycy tłumaczą, że glukoza pełni wiele ważnych funkcji w organizmie człowieka. Jest wykorzystywana przez mózg oraz przez czerwone ciała krwi jako jedyne źródło energii. Zbyt wysoki i zbyt niski poziom glukozy we krwi jest bardzo niebezpieczny dla zdrowia człowieka. Brak bądź zbyt mała ilość cukrów w pożywieniu przyczyniają się do tego, że zaczynamy odczuwać znużenie, nie możemy skoncentrować się na wykonywanej pracy, jesteśmy rozdrażnieni i śpiący, a podczas wysiłku fizycznego spada nasza wydolność fizyczna i szybciej się męczymy. Ponadto brak węglowodanów w pożywieniu powoduje wytwarzanie glukozy przez sam organizm, ale zachodzi to kosztem zniszczenia białek wchodzących w skład organizmu. Na skutek tego zmniejsza się masa mięśniowa oraz dochodzi do osłabienia organizmu.

- *Na temat negatywnego wpływu spożycia cukrów na nasz organizm jest bardzo dużo mitów, które powinniśmy obalić. Jednym z nich jest to, że cukier jest przyczyną otyłości. Oczywiście, jeśli spożywamy duże ilości cukru, to na pewno organizm wystawi nam za to rachunek. Jednak z badań wynika, że cukry proste i słodyczne wcale nie są główną przyczyną otyłości wśród Polaków – podkreśla Agnieszka Piskała.*

Statystyki Instytutu Żywności i Żywienia oraz GUS, który publikuje informacje na temat produktów spożywanych przez Polaków, jednoznacznie pokazują, że główną przyczyną nadwagi i otyłości jest nadmierne spożycie tłuszczów. W diecie przeciętnego Polaka powinny one stanowić około 20 proc. energii, natomiast na nasze talerze trafia ich dwa razy więcej.

- *Innym popularnym mitem kojarzonym z cukrem jest zarzut, że przyczynia się on do próchnicy. Chciałabym tu jednak zwrócić uwagę na fakt, że są przecież osoby, w których diecie on króluje, nadużywają go, a mimo to mają ładne, zdrowe zęby i odwrotnie – ci, którzy go wyeliminowali, mają problemy z próchnicą. Ja winię za to raczej nieodpowiednią higienę jamy ustnej i temu powinniśmy poświęcić więcej uwagi, zamiast deprecjonować cukry proste – ważne dla mózgu oraz mięśni – dodaje Agnieszka Piskała*

W raporcie „Uczymy jak słodzić” (powstał w ramach zainaugurowanej w maju br. kampanii edukacyjnej) omawiane jest zjawisko bardzo popularnego w Szwecji tzw. słodkiego dnia . Kieruje nim następujący mechanizm: przez sześć dni słodyczne są zakazane, a siódmego można ich zjeść tyle, na ile dana osoba ma ochotę. Zdaniem specjalistów takie rozwiązanie może uaktywnić zły nawyk żywieniowy.

- *Ta metoda nie przyniosła dobrych efektów w sferze edukacji żywieniowej, a jeśli chodzi o samo*

zaspokojenie słodkiego smaku, też pozostawia wiele do życzenia. Bo ten jeden dzień nadmiaru fundowania sobie łakoci bez ograniczeń, zazwyczaj kończy się niesmakiem i problemami. Jeśli jednak możemy je zjeść tylko jednego, określonego dnia, to w pewnym momencie może się nasilić myślenie o nich w kategoriach pocieszenia lub nagrody, a tu rodzi się natychmiast ryzyko, że przyłgnie do nas zły nawyk, od którego trudno się będzie później uwolnić – mówi Agnieszka Piskała

Często pojawia się również stwierdzenie, że cukier uzależnia. Agnieszka Piskała tłumaczy, że uzależniać może wiele rzeczy – alkohol, tytoń, żywność typu fast food. Generalnie uzależnia nas to, co sprawia nam przyjemność. Może to także być cukier lub słodkie przekąski, ale jeśli znajdziemy dla nich miejsce w zdrowej, prawidłowo zbilansowanej diecie, to będziemy mieli i przyjemność z ich spożycia, a jednocześnie poczucie kontroli nad ilością słodczy w codziennym menu.

Źródło: www.newseria.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27545.html>



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy