

[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](#)

Jest prosty sposób na ograniczenie cukru w diecie

Dla zdrowia warto ograniczać cukier w diecie. Jego nadmierne spożycie to przyczyna insulinooporności, cukrzycy, nadwagi i otyłości oraz szeregu innych problemów zdrowotnych. Jest prosty sposób na radykalne ograniczenie cukru w diecie, dzięki czemu

zyskać możemy nie tylko szczuplejszą sylwetkę.

Ten sposób to całkowita rezygnacja z picia napojów słodzonych. Szczuplejsza sylwetka w takiej sytuacji to nie mit - szklanka słodzonego napoju to co najmniej cztery łyżeczki cukru, a w przypadku niektórych, bardzo popularnych, nawet prawie dwa razy więcej. Cukru w tej formie nasz organizm nie potrzebuje. W zamian za chwilę słodczy na podniebieniu dostarczamy sobie dużą dawkę "pustych" kalorii. Dr Anna Wojtasik z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej podkreśla, że codzienne wypijanie porcji napoju słodzonego o „mocy” 150 kalorii to około 6,7 kg więcej w ciągu roku!

Dlaczego akurat słodzone napoje warto wyeliminować? Jest to stosunkowo proste, nie wiąże się z żadnymi negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi i pozwala znacznie ograniczyć ilość cukru w diecie. We współczesnym świecie całkowita rezygnacja z cukru dodawanego do różnych niekoniecznie słodkich smakołyków jest bowiem trudna - zawarty jest w szeregu produktów spożywczych.

Węglowodany są różne

Pod pojęciem „cukier” żywnościowcy rozumieją nie tylko tradycyjny kryształ w cukiernicze, ale kilka substancji słodzących dodawanych do różnych produktów. Chodzi o:



- cukier biały
- cukier brązowy,
- syrop kukurydziany,
- syrop fruktozowy,
- syrop fruktozowo-glukozowy,
- syrop klonowy,
- melasa cukrowa,
- dekstroza krystaliczna
- miód.

Tego rodzaju cukier znajdziemy nie tylko w słodzonych napojach, ale i w przygotowanych sosach, niektórych rodzajach pieczywa, słodzonych jogurtach itp. Wszystkie powyżej wymienione substancje to węglowodany, jednak tego typu, którego warto po prostu unikać. Niezbędne dla zdrowia są natomiast węglowodany złożone, takie jak znajdują się na przykład w kaszach czy warzywach. Tego rodzaju produkty warto jeść codziennie.

Z danych GUS wynika, że spożycie cukru rośnie od lat. W 2005 r. było to 40,1 kg na mieszkańca,

w 2016 r. - 42,3 kg, w 2017 r. - 44,5 kg, zaś w 2018 r. już powyżej 50 kg (51,1 kg).

Podczas ubiegłorocznej prezentacji raportu Narodowego Funduszu Zdrowia na temat cukru i konsekwencji jego spożywania uściślono, że obecnie w Polsce spożywamy trzy razy więcej cukru przetworzonego - średnio w 2017 r. ok. 33,3 kg, niż nieprzetworzonego (naturalnego występującego na przykład w owocach czy - w mniejszym stopniu - w warzywach) - średnio 11,2 kg. W 2008 r. te proporcje wynosiły odpowiednio 21,5 kg oraz 16,9 kg.

Efekty wspomaganej cukrem diety Polaków są widoczne: jak wskazują autorzy raportu, nadwaga dotyczy już 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet, zaś otyłość 25 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet.

Rosną też wskaźniki nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży: 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt ma nadwagę, z kolei otyłość dotyczy 13 proc. chłopców i 5 proc. dziewcząt.

Bardzo niepokoją dane dotyczące spożycia cukru właśnie przez dzieci i młodzież. Jak wskazuje prof. Longina Kłosiwicz-Latoszek, z badań europejskich wynika, że młodzież wypija około 1455 ml dziennie różnych napojów, co daje około 380 kalorii na dzień. Z tego 30,4 proc. pochodzi z napojów słodzonych, 20,7 proc. ze słodzczy mlecznych i 18,1 proc. z soków owocowych.

Zdaniem ekspertów to właśnie nadmierne spożywanie cukru jest głównym winowajcą otyłości i cukrzycy. Według autorów raportu NFZ w Polsce blisko 1400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29364.html>



02-07-2026

Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy](#)

[sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)
[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej Flexicon FPC50 w dydaktyce](#)
[pracy laboratoryjnej Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój](#)
[najnowszy bolid elektryczny Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne Polska wśród krajów z](#)
[najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Partnerzy