

[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” żywniowcy 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>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy