

[Akceptuję](#)

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](#)

Polacy jedzą zbyt mało bogatych w wapń produktów mlecznych

✘ Polacy, także najmłodszy, jedzą zbyt mało produktów zawierających wapń, a niedobór tego pierwiastka skutkuje w dorosłości i wieku starszym m.in. osteoporozą i osteopenią. Bogatym źródłem wapnia jest nie tylko mleko, ale też jogurty - przypominają eksperci.

We wtorek w Warszawie zaprezentowano stanowisko zespołu ekspertów dotyczące zapobiegania niedoborom wapnia w diecie Polaków oraz roli produktów mlecznych - w tym jogurtu - w zdrowym żywieniu.

W stanowisku podkreślono m.in., że niewystarczające spożycie wapnia jest jednym z najpoważniejszych problemów występujących we wszystkich grupach wiekowych.

Eksperti zaznaczyli, że najlepszym źródłem wapnia w codziennej diecie jest - ze względu na jego zawartość i przyswajalność - mleko i produkty mleczne. Rekomendowali przy tym włączenie do codziennej diety jogurt, który jest przez Polaków spożywany znacznie rzadziej niż mleko, choć zawiera więcej wapnia.

Według danych przedstawionych przez prof. Jadwigę Charzewską z Instytutu Żywności i Żywienia mleko zawiera ok. 119 mg wapnia w 100 g produktu, podczas gdy jogurty od 132 mg do nawet 170 mg.

Dietetyczka podkreśliła, że poza swoim pozytywnym wpływem na stan układu kostnego człowieka, wapń zawarty w produktach mlecznych sprzyja odchudzaniu i zachowaniu prawidłowej masy ciała, co ma istotne znaczenie w przypadku dzieci, u których coraz częściej notuje się nadwagę i otyłość.

Dodała, że jogurty i inne fermentowane produkty mleczne są też wskazane dla osób nietolerujących laktozy - w procesie fermentacji jest ona rozkładana.

Produktami bogatszymi w wapń od jogurtów są sery podpuszczkowe, które mogą zawierać go nawet 1300 mg w 100 g produktu, ale - jak podkreśliła Charzewska - są one głównie źródłem tłuszczu i nie należy przesadzać z ich ilością w diecie.

Pediatrą i gastroenterolog z Instytutu "Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka" w Warszawie prof. Piotr Socha powiedział, że jednym z czynników decydujących o tym, co jedzą Polacy, są preferencje smakowe nabywane już w okresie wczesnego dzieciństwa.

Zwrócił uwagę, że większość rodziców niewłaściwie doprawia posiłki dla swoich dzieci, kierując się własnym smakiem. Dodają m.in. zbyt dużo soli i cukru, a robią to nawet w przypadku dostępnych w sprzedaży i przeznaczonych specjalnie dla dzieci posiłków gotowych.

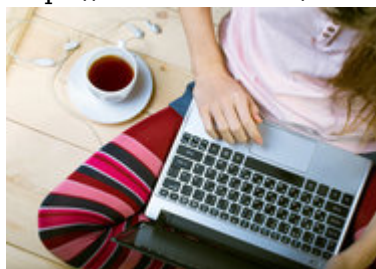
Zdaniem Sochy w Polsce dzieci zbyt wcześnie przechodzą na tzw. dietę stołu rodzinnego, czyli zaczynają jeść to, co ich rodzice. Jednocześnie nie są to produkty zdrowe, a np. pierogi ruskie, jajecznica, frytki z kurczakiem, kiełbasa, pasztety z puszki, a nawet ogórki konserwowe.

Prof. Anna Gronowska-Senger z Komitetu Nauki o Żywieniu Człowieka PAN zwróciła uwagę na inne niewłaściwe nawyki żywieniowe Polaków. Wskazała m.in., że wielu z nich rezygnuje ze śniadania (czyni tak m.in. prawie jedna czwarta dzieci w wieku 1-11 lat). W diecie Polaków jest także zbyt wiele cukru, a zbyt mało produktów mlecznych, warzyw i owoców.

Według nowych zaleceń dietetyków dzieci powinny spożywać 3-4 porcje mleka i produktów mlecznych dziennie, a dorośli co najmniej dwie porcje.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21726.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