

[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 najgroźniejszym zabójcą



Duże spożycie cukrów, szczególnie tych przetworzonych, w większym stopniu nasila ryzyko wystąpienia nadciśnienia i chorób układu krwionośnego niż duże spożycie soli - czytamy w czasopiśmie „Open Heart”.

Naukowcy z Saint Luke's Mid America Heart Institute i Albert Einstein College of Medicine (USA) przekonują, że spośród dwóch białych zabójców - soli i cukru - to cukier stanowi większe zagrożenie dla zdrowia człowieka, wywołując podwyższone ciśnienie krwi i związane z tym choroby układu krążenia, które uznaje się za wiodącą przyczynę przedwczesnej śmierci w wysoko rozwiniętych społeczeństwach.

Analizy przeprowadzone na grupie 100 tys. osób spożywających 3 do 6 gramów chlorku sodu dziennie sugerują, że występuje u nich mniejsze ryzyko chorób układu krwionośnego i przedwczesnej śmierci niż u osób konsumujących większe ilości soli, ale także niż u badanych przyjmujących tej substancji mniej.

„Czyli zalecenie ograniczenia spożycia soli do ilości mniejszej niż 3 gramy dziennie także może wywołać szkodę” - komentują autorzy publikacji.

Tymczasem wysokie spożycie cukrów (węglowodanów) w ciągu 8 tygodni może wywołać wzrost ciśnienia skurczowego o 6,9 mm Hg i rozkurczowego o 5,6 mm Hg. Po wyłączeniu badań finansowanych przez koncerny związane z przemysłem spożywczym wartości te osiągają odpowiednio nawet 7,6 i 6,1 mm Hg.

Już samo wypicie napoju słodzonego o pojemności 0,7 litra powoduje przeciętny chwilowy skok ciśnienia o 15/9 mm Hg i przyspieszenie bicia serca o 9 uderzeń na minutę.

„Porównanie doniesień nauki, wyników badań na populacjach i prób klinicznych prowadzi do wniosku, że cukry, a zwłaszcza fruktoza, odgrywają główną rolę w rozwoju nadciśnienia. W dodatku dowody sugerują, że generalnie cukry, w szczególności fruktoza, prowadzą do zwiększenia ryzyka chorób układu krwionośnego różnymi drogami” - mówią naukowcy.

Jednak to nie spożycie fruktozy w jej naturalnej postaci (np. podczas jedzenia owoców) jest tak niebezpieczne – ta forma przyjmowania cukru jest nawet korzystna dla zdrowia. Najgorsze są cukry znajdujące się w wysoko przetworzonej żywności, bo – jak zauważają badacze – większość spożywanego przez nas cukru wcale nie pochodzi z cukierniczki.

Co prawda sacharoza – zwykły cukier spożywczy – jest często obecna w wysoko przetworzonych produktach, ale jeszcze częściej wykorzystuje się w nich niezdrowy, wysokofruktozowy syrop kukurydziany. Podczas gdy sacharoza składa się w równej części z fruktozy i glukozy, wysokofruktozowy syrop kukurydziany zawiera więcej fruktozy (55 proc.) – wspomnianego już wroga numer jeden naszego układu krwionośnego.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22694.html>



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.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [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](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy