

[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](#)

Naukowcy alarmują: cukru jemy dwa razy za dużo!



Brytyjscy naukowcy chcą zmniejszenia zalecanego dziennego spożycia cukru o połowę - informuje serwis "BBC News/Health".

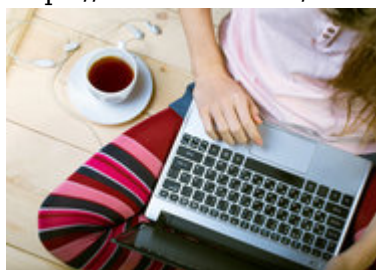
Zdaniem ekspertów od żywienia nie więcej niż 5 proc. przyjmowanych dziennie kalorii powinno pochodzić z dodawanego do żywności cukru. To równowartość mniej więcej siedmiu łyżeczek od herbaty. Tymczasem większość ludzi spożywa co najmniej dwa razy więcej cukru. Na przykład puszka napoju gazowanego zawiera około dziewięciu łyżeczek cukru (36 gramów). Dużo jest go także w słodyczach, wyrobach cukierniczych, słodzonych płatkach śniadaniowych czy sokach owocowych. Najwięcej cukru spożywają nastolatki.

Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) który doradza brytyjskim agencjom rządowym, chce obniżenia o połowę zalecanego spożycia cukru, aby zmniejszyć zagrożenie otyłością i poprawić stan uzębienia. Brytyjski rząd zamierza zaakceptować te zalecenia i wykorzystać je do opracowania narodowej strategii zapobiegania otyłości wśród dzieci.

"Dowody są alarmujące - zbyt dużo cukru szkodzi zdrowiu i wszyscy powinniśmy ograniczyć jego spożycie" - powiedział BBC prof. Ian Macdonald, przewodniczący grupy roboczej komitetu. "Dzięki ograniczeniu spożycia cukrów i większemu spożyciu błonnika wszyscy będziemy mieli szansę na zdrowsze i dłuższe życie" - dodał.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23926.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