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

Wolne cukry podnoszą ryzyko chorób krążeniowych

Łatwo przyswajalne cukry - dodawane do jedzenia czy obecne np. w sokach - wiążą się z większym ryzykiem chorób serca i udarów. Naukowcy doradzają zastąpienie ich

węglowodanami naturalnie występującymi w owocach i warzywach oraz większe spożycie błonnika.

Specjaliści z University of Oxford na łamach pisma „BMC Medicine” przestrzegają przed nadużywaniem wolnych cukrów w diecie. Chodzi o węglowodany (np. cukier, syrop glukozowo-fruktozowy) dodawane do żywności i cukry obecne w dużych ilościach np. w sokach owocowych, miodzie czy słodyczach.

Autorzy publikacji obserwowali ponad 110 tys. osób przez prawie dekadę.

U ponad 3 tys. ochotników, w tym czasie rozwinęła się choroba wieńcowa, a u ponad tysiąca doszło do udaru.

Analiza pokazała, że całkowita ilość przyjmowanych węglowodanów nie miała znaczenia dla ryzyka tych schorzeń.

Jednak istotne okazało się źródło cukrów. Im więcej ktoś spożywał słodkich napojów, owocowych soków i słodyczy, tym bardziej był zagrożony.

Na każdy 5 proc. wzrost ilości energii przyjmowanej z wolnych cukrów ryzyko choroby wieńcowej rosło o 7 proc., a udaru - o 10 proc.

Jednocześnie okazało się, że dodatkowe 5 gram błonnika dziennie obniżało łączne ryzyko tych chorób o 4 proc., choć ten wpływ zanikał po uwzględnieniu wskaźnika masy ciała.

Autorzy analizy doradzają więc zastąpienie wolnych cukrów innymi węglowodanami, np. obecnymi w całych warzywach i owocach, a także większą konsumpcję błonnika.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/31732.html

21-05-2026

Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej

Resort nauki udostępnił go.

21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.

21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.

21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.

21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.

21-05-2026

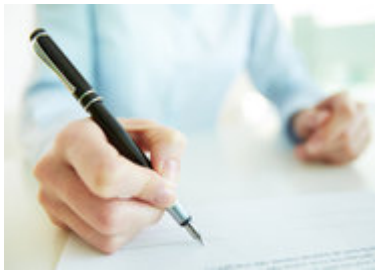
Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.

21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

Partnerzy