

### [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](#)

## Chude mleko nie chroni dzieci przed otyłością

Chude mleko wcale nie chroni dzieci przed otyłością jak przez wiele lat przekonywano - twierdzą amerykańscy dietetycy na łamach „JAMA Pediatric”.

W USA od prawie 50 lat zaleca się, by dzieciom podawać mleko chude, zawierające nie więcej niż 1 proc. tłuszczu. Sądzone, że takie odtłuszczone mleko bardziej chroni je przed otyłością. Zaprzeczają temu znani amerykańscy dietetycy: dr David Ludwig z Boston Children's Hospital oraz dr Walter Willett z Harvard School of Public Health.

✘ Obaj badacze przyznają, że tłuste mleko zawiera więcej kalorii. Nie oznacza to jednak, że dzieci, które piją chude mleko spożywają mniej kalorii. Może być wręcz odwrotnie, ponieważ chude mleko, podobnie jak odtłuszczone produkty mleczne, nie daje tak dużej sytości jak mleko tłuste. Dlatego dzieci piją go więcej, jak również częściej sięgają po inne produkty, a ich całodzienna dieta jest wtedy bardziej kaloryczna.

Potwierdzają to badania, które w marcu 2013 r. ukazały się na łamach „Archives of Disease in Childhood”. Wynika z nich, że dzieci, które piją chude mleko, częściej mają kłopoty z nadwagą.

*„Wydawało się nam logiczne, że dzieci pijące tłuste mleko są bardziej zagrożone otyłością, gdy spożywają więcej tłuszczu pochodzenia zwierzęcego. Gdy jednak przejrzyliśmy uzyskane w naszych badaniach dane, zdziwiliśmy się, że jest odwrotnie: te z nich, które piły mleko zawierające 2 proc. lub 3,2 proc. tłuszczu rzadziej były otyłe”* - powiedział w marcu tego roku w wypowiedzi dla tygodnika „Time” prof. Mark Daniel DeBoer, endokrynolog dziecięcy z University of Virginia School of Medicine.

Najnowsze badania dr. Ludwiga wykazały, że produkty o wysokim wskaźniku glikemicznym, takie jak ryż czy białe pieczywo, nie dają pełnej sytości i zwiększają ryzyko otyłości, jednak w przypadku tłustego mleka nie ma takiej zależności.

Tłuste mleko ma tę wadę, że może zwiększać poziom cholesterolu we krwi. Z chudym mlekiem są jednak podobne kłopoty: skłania ono do spożywania większej ilości żywności o wysokim wskaźniku glikemicznym, a to z kolei podnosi poziom trójglicerydów, które również zwiększają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych.

Błędem jest zachęcanie dzieci do picia mleka podając im mleko smakowe. Zawiera ono mniej nasyconych tłuszczów zwierzęcych, ale za to jest w nim więcej cukru.

Zgodnie z obowiązującymi w USA rekomendacjami dzieci powinny wypijać maksymalnie trzy szklanki mleka dziennie. Ludwig i Willett podkreślają, że najnowsze badania to potwierdzają, z tą różnicą, że nie musi to być mleko chude.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/18592.html>



09-09-2024

## [Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## **Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne**

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## **Przydatność organów do przeszczepu**

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## **Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych**

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## **Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu**

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## **Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet**

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## **Galaktyki są dużo większe, niż sądzono**

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

# System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

**Partnerzy**