

[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. Sądono, 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://laboratoria.net/aktualnosci/18592.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy