

### [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](#)

## Za dużo cukru w diecie Polaków



**Słodzone napoje, przesłodzona kawa i herbata - to niechlubne nawyki Polaków. Specjaliści alarmują, że nadużywanie cukru może doprowadzić do nadwagi i otyłości.**

Jak wskazują badania przez TNS, 35 proc. Polaków dodaje aż 2-3 łyżeczki cukru do filiżanki herbaty i kawy. Co więcej Polacy spożywają 50 g cukru dodanego, czyli równowartość aż 10 łyżeczek cukru.

Cukrzyca jest jednym z najczęściej występujących schorzeń w Polsce, na które choruje około 2,5 miliona osób, a 750 tysięcy nie zdaje sobie z tego sprawy. Jednocześnie nadwaga i otyłość są istotnymi czynnikami rozwoju cukrzycy typu 2.

Ryzyko zapadalności na tę chorobę można zmniejszyć m.in. poprzez spożywanie odpowiedniej ilości węglowodanów i tłuszczów oraz aktywność fizyczną. Niestety dieta Polaków cukrem stoi ilość energii z cukrów prostych w diecie Polaków dziennie jest za wysoka i wynosi średnio 13 proc. na osobę, co dla diety 2000 kcal daje 50 g. Podczas gdy WHO wskazuje, że powinna ona wynosić zaledwie 10 proc.

Specjaliści kampanii „Wiem, co wybieram” informują, że zaledwie jedna kostka cukru ponad dzienne zapotrzebowanie energetyczne skutkuje przyrostem wagi o 1 kg w ciągu roku. Dlatego też tak istotne jest ograniczenie do minimum ilości spożywanego cukru i pamiętanie, że nie jest on obecny jedynie w cukiernicze.

Dietetycy zalecają znaczne ograniczenie, albo wykluczenie z diety słodzonych napojów. Zamiast, jak mamy to w zwyczaju, dodawać dwie lub trzy łyżeczki cukru do kawy czy herbaty dodajmy jedną łyżeczkę. Słodzycze, ciastka warto zastąpić owocami lub bakaliami. Warto czytać również etykiety, bo jak zaznaczają specjaliści cukier znajduje się również w produktach mlecznych - mlekach smakowych, jogurtach owocowych, serkach i mlecznych deserach.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosc/19985.html>



09-10-2024

## **[Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#)**

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

## [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

## [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

## [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

## [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

## [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

## [Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia](#)

# chorób

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

## Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

**Informacje dnia:** [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

### **Partnerzy**