

[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](#)

Cukry proste są podstawowym paliwem energetycznym



Zapotrzebowanie na energię zależy od wieku, płci, aktywności fizycznej czy uwarunkowań genetycznych. Szacuje się, że u większości ludzi zapotrzebowanie na energię pochodzącą z węglowodanów plasuje się na poziomie 45-55 proc. Chodzi przede wszystkim o węglowodany złożone, ale w tej kategorii mieszczą się również cukry proste. Ich spożycie należy zwiększać w zależności od aktywności fizycznej czy intelektualnej.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dzienna dawka spożytego cukru powinna stanowić 10 proc. dziennego zapotrzebowania kalorycznego. W przypadku wieku oraz płci kształtuje się to średnio: 57 g (11 łyżeczek) w codziennej diecie mężczyzn, 45 g (9 łyżeczek) w diecie kobiet i 37 g (7 łyżeczek) w przypadku dzieci i osób starszych. Należy jednak pamiętać o tym, aby spożywany cukier rozłożyć równomiernie w ciągu dnia, tak by jego poziom we krwi gwałtownie nie wzrósł, bowiem zarówno gwałtowne wzrosty, jak i spadki poziomu glukozy są niekorzystne dla naszego organizmu.

- WHO mówi, że 10 proc. spożywanej w ciągu dnia energii może pochodzić z cukrów prostych. Jeśli weźmiemy dietę przeciętnego dziecka, które powinno spożywać około 1800 kalorii, bardzo łatwo przeliczyć, że 180 kcal może pochodzić z cukrów prostych. Dokładnie tą samą metodą przeliczamy, że około 200 kcal może pochodzić z cukrów prostych w diecie przeciętnej kobiety, około 240 kcal w diecie mężczyzny, a dla osób starszych jest to około 200 kcal - mówi agencji Newseria Agnieszka Piskała, specjalista ds. żywienia, autorka raportu „Uczymy, jak słodzić” i ekspertka akcji.

Trzeba jednak pamiętać o tym, że chodzi o ogólną podaż cukrów prostych w codziennej diecie. Nie są to więc tylko łyżeczki cukru, które dosypujemy do herbaty czy kawy, łyżeczki miodu czy dżemu, ale są to wszystkie cukry, jakie spożywamy w ciągu dnia. Jeśli więc jemy jogurt owocowy, banana, jabłko lub inne produkty, które mają naturalnie występujące cukry, trzeba to wszystko zbilansować.

- Mówiąc o cukrze, mamy na myśli przede wszystkim cukry proste, które są dla naszego mózgu i mięśni podstawowym paliwem energetycznym. Są pewne okoliczności, w których możemy sobie pozwolić na większą ilość cukrów prostych, a w innych powinniśmy je ograniczyć. W ciągu dnia nasz mózg wykorzystuje około 500 kcal, czyli praktycznie 1/3 naszego dziennego zapotrzebowania na energię, właśnie z cukrów prostych. Jeśli jednak zależy nam na wzmocnieniu się w trakcie intensywnego wysiłku intelektualnego, np. pracy na najwyższych obrotach, to warto zadbać o małą słodką przekąskę. Nasz mózg na pewno to doceni - tłumaczy Agnieszka Piskała

Drugą sytuacją, w której również możemy włączyć do diety większą ilość cukrów prostych, jest zwiększona aktywność fizyczna. Gdy idziemy na rower, chcemy popływać bądź pójść na siłownię, to małe słodkie co nieco na pewno doda nam więcej energii. Cukry proste w naturalny sposób podnoszą poziom hormonu szczęścia (serotoniny). Każdy z nas zasługuje na taką chwilę przyjemności w ciągu dnia, bez wyrzutów sumienia. Trzeba jednak pamiętać o tym, że drugie ciastko smakuje tak samo, jak pierwsze, a mały wafelek tak samo, jak ten w rozmiarze XXL. Po co

więc jeść aż tyle, skoro nawet jedną słodką przekąską zaspokoimy potrzebę spożycia czegoś słodkiego.

- Jeśli chodzi o spożywanie cukrów prostych, czyli przede wszystkim słodkich przekąsek, ale również naturalnych źródeł cukrów prostych takich jak miód, syrop z agawy, bakalie czy suszone owoce, to nie ma określonej pory dnia, w której możemy je jeść. Mając perspektywę wieczorny wysiłek intelektualny, warto się nimi posilić, żeby odrobinę nas wzmocniły. W przypadku dzieci spożywanie nadmiernej ilości cukrów prostych pod koniec dnia nie jest wskazane - będą miały bardzo dużo energii, trudno będzie je wyciszyć i położyć spać. Jeśli jednak my, dorośli, chcemy pod koniec dnia rozwiązać trudną krzyżówkę, to zjedzenie garści suszonych owoców na pewno sprawi, że będziemy lepiej myśleli i mieli lepszą koncentrację - mówi Agnieszka Piskała.

Trzeba też pamiętać o tym, aby pod koniec dnia nie spożywać zbyt dużych ilości słodczy. O tej porze potrzebujemy jedynie maksymalnie 200 kcal, więc nie może to być wielka tabliczka czekolady, która ma ponad 2000 kcal.

Ekspertka podkreśla, że przy zakupie produktów z dodatkiem cukru najważniejsze jest to, by być świadomym konsumentem.

- Jakiś czas temu część producentów próbowała wprowadzić nas w błąd, pisząc na opakowaniach soków: bez dosypywania cukru. Gdy przeczytaliśmy skład, okazało się że faktycznie producent nie dosypuje cukru, ale dolewa syrop glukozowo-fruktozowy. Jest on powszechnie stosowany w produkcji żywności, ma szerokie zastosowanie technologiczne, a przede wszystkim jest znacznie tańszy niż cukier. Jeśli spożywamy sam cukier, organizm bardzo łatwo go metabolizuje i przekształca na składniki odżywcze, które są potrzebne do pracy naszego organizmu. Jeżeli jednak dostarczamy do organizmu syrop glukozowo-fruktozowy w nadmiernych ilościach, dochodzi do zachwiania pewnej równowagi - wyjaśnia Agnieszka Piskała.

Nadmiar fruktozy w takich preparatach jak syrop glukozowo-fruktozowy znacznie zaburza gospodarkę cukrową w organizmie i wprowadza go w dezorientację - organizm dostaje w sumie informację, że otrzymał coś słodkiego, ale nie jest to taki cukier, który może wykorzystać do procesów myślowych i życiowych.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27587.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](#) [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