

### [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](#)

[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](#)

## Cukier sprzyja chorobom nawet u zdrowych osób



**Na wywołane dużą ilością cukru uszkodzenie układu krążenia szczególnie narażone są osoby z niealkoholową stłuszczeniową chorobą wątroby. Jednak dieta bogata w cukier zagraża tętnicom także u ogólnie zdrowych, młodych osób.**

Jeśli ktoś chce mieć zdrowe serce, powinien unikać cukru - wynika z pracy naukowców z University of Surrey, opublikowanej na łamach pisma „Clinical Science”.

Badacze obserwowali dwie grupy mężczyzn - z normalnym poziomem tłuszczu w wątrobie oraz z jego podwyższoną ilością przy niealkoholowej stłuszczeniowej chorobie wątroby (nonalcoholic fatty liver disease - NAFLD).

Ochotnicy z obu grup zostali jeszcze podzieleni według diety. Część z nich przez 12 tygodni spożywała ilość cukru odpowiadającą 140 kaloriom dziennie (zalecana dawka), a część aż 650 kaloriom.

Badanie pozwoliło wyciągnąć kilka alarmujących wniosków. Osoby z NAFLD miały groźną dla tętnic zaburzoną gospodarkę lipidową przy obu dietach, jednak duża ilość cukru dodatkowo im szkodziła. Okazało się przy tym, że pod niektórymi względami zmiany metabolizmu u zdrowych mężczyzn na cukrowej diecie przypominały te, jakie zaszły pod wpływem cukru u osób z NAFLD.

„Nasze wyniki dostarczają nowych dowodów na to, że spożycie dużych ilości cukru może zmienić metabolizm tłuszczu w sposób, który zwiększa ryzyko chorób serca” - mówi prof. Griffin z University of Surrey.

Ze względu na złe nawyki szczególnie zagrożone są młode osoby. „Podczas gdy większość dorosłych nie konsumuje cukru w takich ilościach, jakich użyliśmy w tym badaniu, niektóre dzieci oraz młodzież może osiągać taki poziom spożycia cukru przez zbyt intensywną konsumpcję gazowanych napojów i słodczy” - tłumaczy naukowiec.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27779.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**