

[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](#)

Jest prosty sposób na ograniczenie cukru w diecie

Dla zdrowia warto ograniczać cukier w diecie. Jego nadmierne spożycie to przyczyna insulinooporności, cukrzycy, nadwagi i otyłości oraz szeregu innych problemów zdrowotnych. Jest prosty sposób na radykalne ograniczenie cukru w diecie, dzięki czemu

zyskać możemy nie tylko szczuplejszą sylwetkę.

Ten sposób to całkowita rezygnacja z picia napojów słodzonych. Szczuplejsza sylwetka w takiej sytuacji to nie mit - szklanka słodzonego napoju to co najmniej cztery łyżeczki cukru, a w przypadku niektórych, bardzo popularnych, nawet prawie dwa razy więcej. Cukru w tej formie nasz organizm nie potrzebuje. W zamian za chwilę słodczy na podniebieniu dostarczamy sobie dużą dawkę "pustych" kalorii. Dr Anna Wojtasik z Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej podkreśla, że codzienne wypijanie porcji napoju słodzonego o „mocy” 150 kalorii to około 6,7 kg więcej w ciągu roku!

Dlaczego akurat słodzone napoje warto wyeliminować? Jest to stosunkowo proste, nie wiąże się z żadnymi negatywnymi konsekwencjami zdrowotnymi i pozwala znacznie ograniczyć ilość cukru w diecie. We współczesnym świecie całkowita rezygnacja z cukru dodawanego do różnych niekoniecznie słodkich smakołyków jest bowiem trudna - zawarty jest w szeregu produktów spożywczych.

Węglowodany są różne

Pod pojęciem „cukier” żywniowcy rozumieją nie tylko tradycyjny kryształ w cukiernicze, ale kilka substancji słodzących dodawanych do różnych produktów. Chodzi o:



- cukier biały
- cukier brązowy,
- syrop kukurydziany,
- syrop fruktozowy,
- syrop fruktozowo-glukozowy,
- syrop klonowy,
- melasa cukrowa,
- dekstroza krystaliczna
- miód.

Tego rodzaju cukier znajdziemy nie tylko w słodzonych napojach, ale i w przygotowanych sosach, niektórych rodzajach pieczywa, słodzonych jogurtach itp. Wszystkie powyżej wymienione substancje to węglowodany, jednak tego typu, którego warto po prostu unikać. Niezbędne dla zdrowia są natomiast węglowodany złożone, takie jak znajdują się na przykład w kaszach czy warzywach. Tego rodzaju produkty warto jeść codziennie.

Z danych GUS wynika, że spożycie cukru rośnie od lat. W 2005 r. było to 40,1 kg na mieszkańca,

w 2016 r. - 42,3 kg, w 2017 r. - 44,5 kg, zaś w 2018 r. już powyżej 50 kg (51,1 kg).

Podczas ubiegłorocznej prezentacji raportu Narodowego Funduszu Zdrowia na temat cukru i konsekwencji jego spożywania uściślono, że obecnie w Polsce spożywamy trzy razy więcej cukru przetworzonego - średnio w 2017 r. ok. 33,3 kg, niż nieprzetworzonego (naturalnego występującego na przykład w owocach czy - w mniejszym stopniu - w warzywach) - średnio 11,2 kg. W 2008 r. te proporcje wynosiły odpowiednio 21,5 kg oraz 16,9 kg.

Efekty wspomaganej cukrem diety Polaków są widoczne: jak wskazują autorzy raportu, nadwaga dotyczy już 68 proc. mężczyzn i 53 proc. kobiet, zaś otyłość 25 proc. mężczyzn i 23 proc. kobiet.

Rosną też wskaźniki nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży: 44 proc. chłopców i 25 proc. dziewcząt ma nadwagę, z kolei otyłość dotyczy 13 proc. chłopców i 5 proc. dziewcząt.

Bardzo niepokoją dane dotyczące spożycia cukru właśnie przez dzieci i młodzież. Jak wskazuje prof. Longina Kłosiewicz-Latoszek, z badań europejskich wynika, że młodzież wypija około 1455 ml dziennie różnych napojów, co daje około 380 kalorii na dzień. Z tego 30,4 proc. pochodzi z napojów słodzonych, 20,7 proc. ze słodzczy mlecznych i 18,1 proc. z soków owocowych.

Zdaniem ekspertów to właśnie nadmierne spożywanie cukru jest głównym winowajcą otyłości i cukrzycy. Według autorów raportu NFZ w Polsce blisko 1400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29364.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy