

[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](#)

Zbyt duże spożycie cukru może zwiększyć ryzyko zawału



Zbyt duże spożycie zawierających cukier napojów, deserów i słodczy może zwiększyć ryzyko zawału - informuje pismo JAMA Internal Medicine.

Jak wykazały badania zespołu dr Quanhe Yang z Centres for Disease Control and Prevention w Atlancie - oparte na danych dotyczących dziesiątek tysięcy Amerykanów - istnieje wyraźny związek pomiędzy ilością spożywanego cukru a ryzykiem zawału. Codzienne przyjmowanie dawki cukru odpowiadającej ilości, jaka zawarta jest w puszcze gazowanego napoju zwiększa ryzyko zgonu z powodu choroby układu krążenia.

Osoby, w przypadku, których cukier dostarczał jedną czwartą wszystkich kalorii były trzykrotnie bardziej narażone na zgon z powodu choroby układu krążenia niż spożywający znacznie mniej cukru.

Zgodnie z zalecaniami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dodawany do produktów spożywczych cukier powinien dostarczać mniej niż 10 proc. dziennej dawki kalorii. W przypadku mężczyzn to około 70 gramów, dla kobiet - 50 gramów. Wysokie spożycie cukru prowadzi do otyłości, która pogarsza ogólny stan zdrowia.

Większość osób dorosłych i dzieci w krajach wysoko rozwiniętych spożywa za dużo cukru. Dodawany jest on do słodczy, ciastek, czekolady, niektórych napojów gazowanych i soków owocowych, ale także chleba, pizzy, ketchupu, sosów czy jogurtów.

Oprócz najbardziej znanej sacharozy (sukrozy), otrzymywanej z trzciny cukrowej lub buraków cukrowych podobne zastosowanie mają melasa, maltoza, hydrolizowana skrobia, cukier inwertowany, syrop kukurydziany oraz cukry proste - glukoza i fruktoza.

Informacja o zawartym w produkcie cukrze zwykle podawana jest na jego etykiecie. Żywność bogata w cukier zawiera więcej niż 22,5 grama cukrów w 100 gramach, natomiast uboga w cukry - mniej niż 5 gramów.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20616.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy