

[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](#)

Naukowcy alarmują: cukru jemy dwa razy za dużo!



Brytyjscy naukowcy chcą zmniejszenia zalecanego dziennego spożycia cukru o połowę - informuje serwis "BBC News/Health".

Zdaniem ekspertów od żywienia nie więcej niż 5 proc. przyjmowanych dziennie kalorii powinno pochodzić z dodawanego do żywności cukru. To równowartość mniej więcej siedmiu łyżeczek od herbaty. Tymczasem większość ludzi spożywa co najmniej dwa razy więcej cukru. Na przykład puszka napoju gazowanego zawiera około dziewięciu łyżeczek cukru (36 gramów). Dużo jest go także w słodyczach, wyrobach cukierniczych, słodzonych płatkach śniadaniowych czy sokach owocowych. Najwięcej cukru spożywają nastolatki.

Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) który doradza brytyjskim agencjom rządowym, chce obniżenia o połowę zalecanego spożycia cukru, aby zmniejszyć zagrożenie otyłością i poprawić stan uzębienia. Brytyjski rząd zamierza zaakceptować te zalecenia i wykorzystać je do opracowania narodowej strategii zapobiegania otyłości wśród dzieci.

"Dowody są alarmujące - zbyt dużo cukru szkodzi zdrowiu i wszyscy powinniśmy ograniczyć jego spożycie" - powiedział BBC prof. Ian Macdonald, przewodniczący grupy roboczej komitetu. "Dzięki ograniczeniu spożycia cukrów i większemu spożyciu błonnika wszyscy będziemy mieli szansę na zdrowsze i dłuższe życie" - dodał.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23926.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