

[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](#)

Wolne cukry podnoszą ryzyko chorób krążeniowych

Łatwo przyswajalne cukry - dodawane do jedzenia czy obecne np. w sokach - wiążą się z większym ryzykiem chorób serca i udarów. Naukowcy doradzają zastąpienie ich

węglowodanami naturalnie występującymi w owocach i warzywach oraz większe spożycie błonnika.

Specjaliści z University of Oxford na łamach pisma „BMC Medicine” przestrzegają przed nadużywaniem wolnych cukrów w diecie. Chodzi o węglowodany (np. cukier, syrop glukozowo-fruktozowy) dodawane do żywności i cukry obecne w dużych ilościach np. w sokach owocowych, miodzie czy słodyczach.

Autorzy publikacji obserwowali ponad 110 tys. osób przez prawie dekadę.

U ponad 3 tys. ochotników, w tym czasie rozwinęła się choroba wieńcowa, a u ponad tysiąca doszło do udaru.

Analiza pokazała, że całkowita ilość przyjmowanych węglowodanów nie miała znaczenia dla ryzyka tych schorzeń.

Jednak istotne okazało się źródło cukrów. Im więcej ktoś spożywał słodkich napojów, owocowych soków i słodyczy, tym bardziej był zagrożony.

Na każdy 5 proc. wzrost ilości energii przyjmowanej z wolnych cukrów ryzyko choroby wieńcowej rosło o 7 proc., a udaru - o 10 proc.

Jednocześnie okazało się, że dodatkowe 5 gram błonnika dziennie obniżało łączne ryzyko tych chorób o 4 proc., choć ten wpływ zanikał po uwzględnieniu wskaźnika masy ciała.

Autorzy analizy doradzają więc zastąpienie wolnych cukrów innymi węglowodanami, np. obecnymi w całych warzywach i owocach, a także większą konsumpcję błonnika.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31732.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