

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową](#)

[edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy