pacjent.gov.pl

Uważaj na cukier

Data aktualizacji
2022-12-22

Spożywanie cukru daje szybki zastrzyk energii i wpływa na wydzielanie hormonów szczęścia tj. endorfin, dopaminy i serotoniny. Poprawia się dzięki temu dobre samopoczucie, a mózg dostaje więcej sił do pracy.

Niestety działanie cukru jest bardzo krótkotrwałe. Organizm wydziela insulinę, poziom glukozy we krwi się obniża, a razem z nim spada energia.

Cukier w liczbach

O skali problemu w Polsce świadczy kilka podstawowych informacji:

- 30 proc. dzieci w wieku 8 lat spożywa napoje gazowane
- co czwarty z nas jest otyły
- średnio każdy z nas zjada 44,5 kg cukru rocznie
- 67 proc. nastolatków pije napoje energetyczne
- prawie co dziesiąty Polak ma cukrzycę.

Skutki spożywania cukru

Słodki smak towarzyszy człowiekowi od urodzenia, gdy tylko noworodek zaczyna ssać mleko matki, które rozpoznaje jako słodkie. Ilość cukru, jaką będzie spożywał w dorosłości, zależy w dużej mierze od nawyków żywieniowych utrwalonych w pierwszych latach życia.

Najważniejsze konsekwencje zdrowotne spożywania nadmiaru cukru:

- nadwaga i otyłość
- insulinooporność oraz cukrzyca
- próchnica zębów
- choroby układu krążenia
- zwiększone ryzyko choroby nowotworowej.

Więcej na temat cukrzycy typu 2

Napoje energetyczne a zdrowie

Są bardzo popularne, szczególnie wśród młodych dorosłych oraz nastolatków. Zawierają taurynę i kofeinę, które mają działanie pobudzające. Są też wysokokaloryczne ze względu na dodanie do nich glukozy i sacharozy.

1 puszka napoju może zawierać tyle samo kofeiny co 2 lub 3 filiżanki kawy i nawet do 15

łyżeczek cukru!

Ich spożycie ma negatywny wpływ na zdrowie, zwłaszcza w przypadku osób w młodym wieku. Takie napoje zaburzają gospodarkę cukrową organizmu oraz powodują wzrost ciśnienia krwi. Mogą wywołać:

- stany lękowe
- nerwowość
- problemy ze snem
- zaburzenia pamięci
- poważne schorzenia kardiologiczne.

Zadbaj o siebie

- Spożywaj 5 posiłków dziennie
- ogranicz jedzenie wysokoprzetworzonej żywności
- zrezygnuj z napojów słodzonych i słodkich przekąsek
- jedz dużo warzyw i owoców.

Posłuchaj eksperta, obejrzyj film

Film przygotowany przez Wielkopolski Odział Wojewódzki NFZ w ramach akcji „Środa z Profilaktyką".