



Polacy jedzą rocznie aż o 12 kg więcej przetworzonego cukru niż 10 lat temu

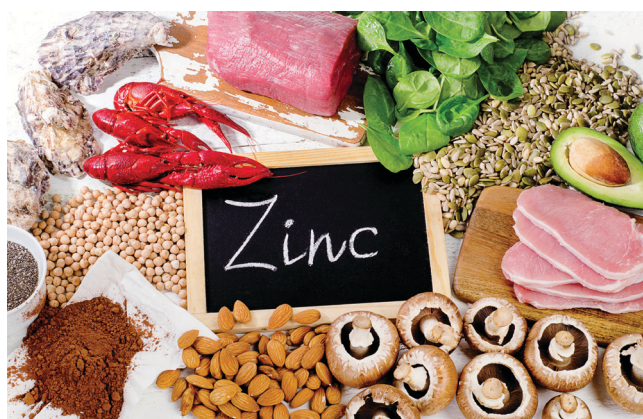
Jak wynika z raportu dotyczącego wpływu spożycia cukru na wzrost zachorowalności, Polacy jedzą rocznie aż o 12 kg więcej przetworzonego cukru niż jeszcze 10 lat temu! Co ciekawe, spada spożycie nieprzetworzonego cukru (np. cukru kryształ, cukru pudru czy cukru w kostkach), ale jednocześnie dynamicznie wzrasta spożycie cukru przetworzonego, który znajduje się w wielu produktach spożywczych, także w słodyczach. W tym czasie znacznie wzrosła sprzedaż napojów energetycznych, izotonicznych i gazowanych, innych niż woda. Jak wynika z raportu, trzech na pięciu dorosłych Polaków ma nadwagę, a co czwarty jest otyły. Wskazuje się, że w Polsce blisko 1 400 zgonów rocznie wynika z konsekwencji nadmiernego spożycia napojów słodzonych cukrem. Człowiek, którego zgon można powiązać z konsekwencjami spożycia napojów słodzonych cukrem żyje średnio o 15 lat krócej niż przeciętna osoba w jego wieku.

Źródło: Serwis Nauka w Polsce - www.naukawpolsce.pap.pl

NIEDOBÓR CYNKU MOŻE PODNOSIĆ CIŚNIENIE

Badania opublikowane w "American Journal of Physiology-Renal Physiology", wskazują na powiązania poziomu cynku w organizmie z ciśnieniem krwi. Okazuje się, że osoby z niskim poziomem cynku są bardziej narażone na nadciśnienie tętnicze krwi. Niedobór tego pierwiastka może przyczynić się do zmniejszenia wydalania sodu wraz z moczem i w konsekwencji wzrostu ciśnienia krwi. Zapotrzebowanie na cynk wynosi 11 mg u mężczyzn i 8 mg u kobiet. Źródłem cynku są m. in. pestki dyni (w dwóch łyżkach zawierają aż 1,5 mg cynku), migdały (w dwóch łyżkach zawierają 1 mg cynku), płatki owsiane (3,1 mg cynku w 100 g), kasza gryczana (2,4 mg cynku w 100 g), brązowy ryż (1,5 mg cynku w 100 g) czy schab (1,4 mg cynku w 100 g). Bogatym źródłem cynku są też wątróbki: cielęca (8,4 mg cynku w 100 g), wieprzowa (4,5 mg cynku w 100 g) i drobiowa (3,6 mg cynku w 100 g). Sporo cynku znajdziemy też w pieczarkach, awokado, krewetkach i szpinaku.

Źródło: www.medicalnewstoday.com





Zły stan uzębienia a problemy z erekcją

Opublikowane w "Journal of Sexual Medicine" wyniki badań naukowców z Uniwersytetu Jinan w Chinach, w ramach których przebadano ponad 200 000 mężczyzn, wykazały, że ci z nich, którzy nie szczotkują zębów przynajmniej dwa razy dziennie, trzy razy częściej cierpią na zaburzenia erekcji. Uważa się, że choroby dziąseł zwiększają ryzyko uszkodzenia naczyń krwionośnych, także tych doprowadzających krew do narządów płciowych. Okazuje się też, że 74% mężczyzn mających problemy w sypialni ma też chorobę dziąseł.

Źródło: www.med.news.am

BRAK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ GORSZY NIŻ PALENIE I NADCIŚNIENIE

Naukowcy przekonują, że brak aktywności fizycznej i zmniejszona wydolność tlenowa, wiążą się z większą śmiertelnością niż występowanie klinicznych czynników ryzyka, takich jak nadciśnienie, cukrzyca czy palenie papierosów.

www.sciencedaily.com

