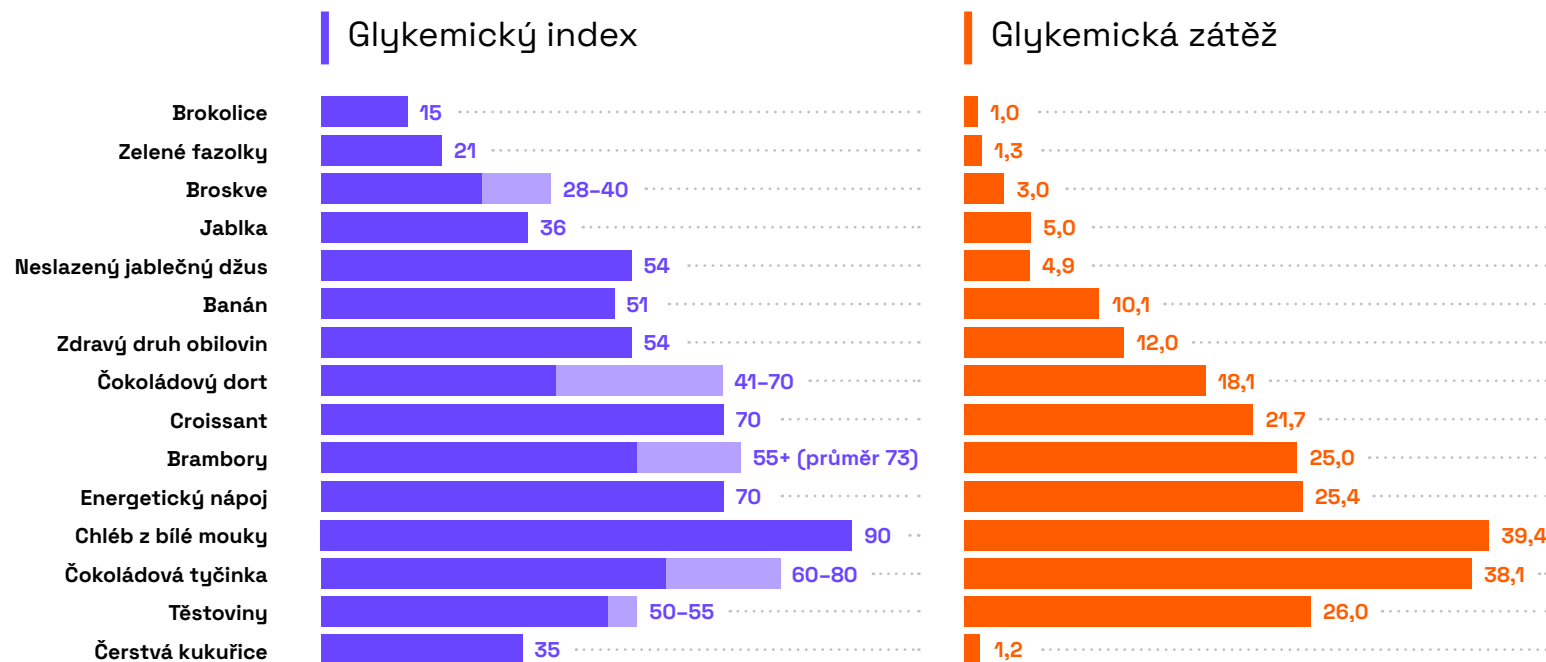


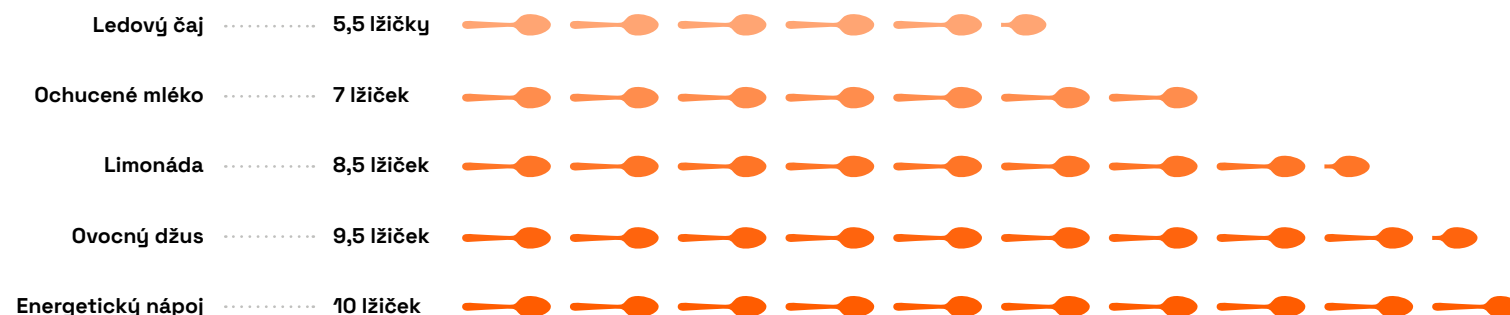
Rozdíly mezi glykemickým indexem a zátěží a obsahem volného cukru ve slazených nápojích

data o zdraví >



- Potraviny s vysokým GI, jako jsou energetické nápoje a čokoládové tyčinky, způsobují prudký vzestup krevního cukru a inzulínu.
- Potraviny s nízkým GI a GL, jako ovoce a zelenina, poskytují stabilnější energii a méně zatěžují inzulínovou odpověď těla.
- Častá konzumace slazených nápojů je spojována s rizikem vzniku obezity a diabetu 2. typu.
- V Česku se konzumace slazených nápojů za posledních deset let zdvojnásobila, kdy je denně pije 11,4 % populace.
- Klesá celková konzumace slazených nápojů mezi adolescenty, ač 14 % adolescentů konzumovalo slazené nápoje 1x denně.
- Roste konzumace energetických nápojů, kdy 10,9 % adolescentů pije energetické nápoje minimálně 2x týdně.

Obvyklý obsah volného cukru v nápojích



Ideální maximální denní příjem cukru dle WHO je 5 lžiček

