

СКІЛЬКИ МОЖНА СПОЖИВАТИ ЦУКРУ



Усім відомо, що цукор є джерелом енергії. Водночас його надмірне споживання порушує енергетичний баланс і призводить до зайвої ваги й ожиріння.

Тому [Всесвітня організація охорони здоров'я](#) радить вживати не більш ніж 25 грамів цукру на добу.

Водночас результати дослідження Асоціації дієтологів України та IPSOS (2019) демонструють, що українські діти всіх вікових груп споживають куди більше рекомендованої кількості цукру:

- діти молодшого віку (1 — 3 р.) — 47 г/добу;
- дошкільного віку (4 — 6 р.) — 56 г/добу;
- школярі — 67 г на день.

Надмірне споживання цукру пов'язують з виникненням найбільш небезпечних неінфекційних захворювань — ожирінням, серцево-судинними хворобами, цукровим діабетом, а також зі збільшенням захворюваності на карієс зубів. Радимо ознайомитись з [детальним дослідженням і резюме ВООЗ](#) щодо споживання цукру.

Тож через надмірне вживання цукру ці захворювання виникають вже у дитячому та підлітковому віці.

В «[Інструкції зі споживання цукрів дорослими та дітьми \(2015\)](#)» ВООЗ рекомендує підтримувати низький рівень споживання вільного та доданого цукру впродовж усього життя, обмежуючи його частку у загальній калорійності менш ніж 10%, а ще краще споживати менш ніж 5% добових калорій завдяки цукрам.