

# Cukier w diecie



- Powinniśmy spożywać nie więcej niż 50g cukru dziennie.
- Cukier występuje w wielu produktach naturalnych, np. miód, soki owocowe oraz syropy klonowe.
- Nadmiar cukru powoduje wiele chorób, np. otyłość lub cukrzycę.
- Podwyższeniu ulega ciśnienie krwi, co jest przyczyną rozwoju miażdżycy.

źródło:

<https://www.zywnosc.com.pl/nadmiar-cukru-niebezpieczny-dla-zdrowia-2/>