

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/artukul/zywnosc-dyskrecjonalna-jesc-czy-unikac-wyklad-wszechnicy-zywieniowej>

Żywność dyskrecjonalna - jeść czy unikać? Wykład Wszechnicy Żywieniowej



Zapraszamy na pierwszy w 2025 r. wykład Wszechnicy Żywieniowej. Porozmawiamy o żywności dyskrejionalnej , czyli produktach spożywczych charakteryzujących się wysoką zawartością energii, cukrów prostych, tłuszczów nasyconych, tłuszczów trans lub soli, przy jednocześniej niskiej wartości odżywczej. Do tej kategorii zaliczają się m.in. fast food, chipsy, cukierki, ciastka, czekolada, słodzone napoje, napoje energetyczne, lody oraz przetworzone mięso.

Żywność dyskrejionalna jest powszechnie spożywana ze względu na atrakcyjny smak, ale jej regularne jedzenie wiąże się z niekorzystnymi skutkami zdrowotnymi: nadwaga, otyłość, choroby sercowo-naczyniowe czy cukrzyca typu 2. Świadomość co znajduje się w jej składzie, wpływie na zdrowie pomoże ograniczać jej udział w diecie i promować zdrowsze wybory żywieniowe.

Zapraszamy na wykład „Żywność dyskrejionalna - jeść czy unikać?”, 15 stycznia 2025 r., godz. 17:15, dr hab. Małgorzata Drywień, prof. SGGW, Katedra Żywienia Człowieka Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW.

Transmisja online na kanale Wszechnicy Żywieniowej na YouTube. [Link do kanału.](#)

Metryczka

Data opublikowania:	08.01.2025 10:12
Data ostatniej aktualizacji:	08.01.2025 10:25
Liczba wyświetleń:	4