



### Jemy mniej cukru w czystej postaci, ale więcej w produktach przetworzonych

Według danych GUS w ciągu 10 lat średnie spożycie cukru w czystej postaci w gospodarstwie domowym w przeliczeniu na osobę spadło o jedną trzecią. Jednocześnie jego całkowite spożycie rośnie. W porównaniu do lat 2005-2007 nastąpił wzrost aż o 10%. Z czego to wynika? Okazuje się, że pieczemy mniej ciast, przyrządzamy mniej konfitur, ale spożycie cukru nadrabiamy poprzez konsumpcję produktów przetworzonych. Najwięcej cukru spożywa się w gospodarstwach wiejskich. Jego konsumpcja w gospodarstwach rolnych jest nawet o 2/3 wyższa niż w gospodarstwach ogółem. Większe spożycie cukru odnotowuje się też w gospodarstwach emerytów i rencistów: 16,7 kg rocznie na osobę, podczas gdy średnia wynosi 12,1 kg. Z kolei najmniej cukru spożywa się w gospodarstwach, w których podstawowym źródłem utrzymania jest własna działalność: 8,4 kg na osobę rocznie.

Źródło: [www.rynekapteki.pl](http://www.rynekapteki.pl)

### WITAMINA D A ZESPÓŁ JELITA NADWRAŻLIWEGO

Naukowcy dokonali przeglądu badań dotyczących IBS oraz witaminy D, i okazało się, że w tej jednostce chorobowej pacjenci wykazują wysokie niedobory wspomnianej witaminy, podczas gdy suplementacja może dawać wymierne korzyści. Witamina D może łagodzić przykre objawy choroby takie jak bóle brzucha, wzdęcia, biegunki czy zaparcia. Jako, że zespół jelita nadwrażliwego (irritable bowel syndrome IBS) poważnie wpływa na jakość życia zmagających się z nim pacjentów warto oznaczyć poziom witaminy D w laboratorium i po konsultacji ze specjalistą wdrożyć suplementację.

Źródło: [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)



### Gwałtowny wzrost sprzedaży leków na potencję

Od 2016 roku sprzedaż preparatów z sildenafilem czyli substancją wywołującą erekcję jest możliwa bez recepty. Od tej pory rośnie ona lawinowo. Okazuje się, że w 2017 roku nastąpił wzrost sprzedaży aż o 335% względem roku poprzedniego. Warto wspomnieć, że Polska jest jednym z niewielu krajów na świecie, który dopuścił sprzedaż tego typu preparatów bez recepty. Wstyd przed wizytą u lekarza powoduje, że wielu mężczyzn decyduje się na zakup leków na potencję na własną rękę. W dobie sprzedaży internetowej nie jest już nawet konieczna wizyta w aptece. Pamiętajmy jednak, że wspomniany środek ma przeciwwskazania do jego stosowania, których nie jesteśmy świadomi bez konsultacji z lekarzem. Może także wchodzić w interakcję z innymi lekami, a zażycie zbyt dużej dawki może skutkować m. in. powikłaniami sercowo-naczyniowymi.

Źródło: [www.rynekapteki.pl](http://www.rynekapteki.pl)



## BEZSENNOŚĆ W CIĄŻY

Według badań aż 64% ciężarnych kobiet cierpi na bezsenność w III trymestrze ciąży. Szacuje się, że jest to ponad dziesięciokrotnie więcej niż przed zajściem w ciążę, kiedy to na bezsenność skarży się około 6% kobiet.

Źródło: [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)



## SPOŁECZNY JET LAG

Naukowcy mianem społecznego jet lag określają zmianę trybu życia w czasie weekendów. A dokładniej późniejsze chodzenie spać i późniejsze wstawanie. Niestety w ten sposób zaburzamy nasz rytm okołodobowy co bezpośrednio wpływa na stan naszego zdrowia. Okazuje się, że każda godzina weekendowego przesunięcia snu wiąże się z 11% wzrostem prawdopodobieństwa wystąpienia chorób serca.

Źródło: [www.rynekzdrowia.pl](http://www.rynekzdrowia.pl)

