



Numer 03/2025 (277)	25. 03. 2025
E-mail: ptmrc@atlas.cz	Strona internetowa - www.medics.cz/ptmrc lub ptmrc.virt.cz

Myśl miesiąca:

„Princeps, qui delatores non castigat, irritat.“

Władca, który nie karci donosicieli, podlega.
Swetoniusz „Domicjan”

„Principiis obsta, sero medicina paratur, cum mala per longas invaluere moras.”

Zwalczaj zło w zarodku; późno gotować lekarstwo,
gdy choroba się wzmogła przez długie zwlekanie.
Dwuwiersz Owidiusza z „Remedia amoris”

Szanowne koleżanki, koledzy,

zapraszam na spotkanie z doktorem Stefanem Ruckim do Trzyńca. Mam przecucie, że będzie to bardzo ciekawy wieczór, który na pewno rozszerzy Wasze widzenie świata.

Będąc już stuprocentowym emerytem zaczynam odrabiać zaległości w lekturze. W jednej książce znalazłem ciekawy fragment, który mam wrażenie będzie współbrzmiał z tym, co usłyszymy od prelegenta. Może ten tekst będzie również częścią zadumy przed zbliżającymi się świętami Wielkiej Nocy.

Człowiek ma prawo do szczęśliwego życia, spokoju, ciszy i zdrowia. Każdy człowiek powinien myśleć o innych ludziach, czuć do nich miłość i być gotowym coś dla nich zrobić. Myślenie o innych, a nie tylko o sobie, jest jedną z najszlachetniejszych cech, jaką może posiadać człowiek. Jeśli światem będzie rządzić duchowe ubóstwo, a świat będzie zubożały i pełen potrzeb. Dopóki miliony ludzi będą ginąć w imię władzy, ta planeta będzie po prostu smutnym miejscem do przetrwania.

Zmiana tej sytuacji zależy od ludzi odważnych, kochających innych i troszczących się o nich. Co powstrzymuje Cię przed pozostaniem jedną z tych osób? Jest to niezależne rozumowanie i myślenie. Uwolnij się od wpływu współczesnych reklam i „nowoczesnego” stylu życia, który narzucają nam wielkie ekrany telewizyjne. Pomyśl o tym tajemniczym „dobrym” uczuciu, gdy po prostu pomagasz komuś i w ten sposób łagodzisz jego cierpienie. Zaczynaj myśleć niezależnie i używać umysłu do rozwiązywania codziennych problemów. Nie wstydźcie się wyrażać swojego współczucia i żalu z powodu marnowania ludzkiego życia i z powodu stanu dzisiejszego świata.

25.03. 2025

Józef Słowik

Zaproszenie

na kolejne spotkanie członków i sympatyków PTM

4 kwietnia 2025 (piątek) o godzinie 17,00

w Trzyńcu, w Szpitalu na Sośnie, ul. Kasztanowa 268

(zaraz przy wejściu – w byłej aptece)

**Stefan Rucki: W wirze ewolucji. Neodarwinizm i inteligentny design
w świetle faktów.**

Serdecznie zapraszamy!

Wesołych Świąt Wielkanocnych oraz smacznego jajka!

Życzy Rada PTM oraz redakcja biuletynu

Sprawy organizacyjne

Składka członkowska na rok 2025 nie uległa zmianie i pomimo inflacji znowu wynosi dla wszystkich członków 100 Kč. Składkę **prosimy** przesłać na **konto** PTM

2701840036/2010, FIO Banka.

Jako symbol zmienny (variabilní symbol) prosimy podać datę urodzenia w formacie DD MM RRRR – dzień-miesiąc-rok! PROSIMY o aktualizacje danych kontaktowych – zmiany adresu, adresu poczty elektronicznej itp.! Formularz jest dostępny na naszej stronie www.medics.cz/ptmrc lub ptmrc.virt.cz. Prosimy o przesłanie pocztą elektroniczną na adres ptmrc@atlas.cz, lub listownie na adres PTM w RC, 737 01 Český Těšín, ul. Hrabinská 458/33

Z internetu:

Przeciętny Polak zjada dziennie tyle cukru, ile jest w cukiernicy

2025-01-27 Źródło/Autor: PAP

Polacy zjadają coraz więcej cukrów prostych. Na jednego mieszkańca kraju przypada w ciągu roku ponad 45 kg cukru, a dziennie - 125 gramów, czyli mniej więcej tyle, ile zawiera cukiernica – powiedział PAP specjalista w dziedzinie leczenia otyłości prof. Paweł Bogdański.

Ilość spożywanych cukrów prostych rośnie, a to sprzyja epidemii otyłości - zaznaczył. W jego ocenie konieczne są zdecydowane działania systemowe, ponieważ odpowiedzialna polityka państwa może mieć wpływ na zachowania konsumentów i praktyki przemysłu spożywczego.

- *"Przeciętny Polak zjada ok. 45 kg cukru rocznie. Dane wskazują, że w latach 2008-2017 ilość cukru spożywanego przez jednego mieszkańca naszego kraju wzrosła o ponad 6 kg. Wprawdzie o 6 kg zmniejszyliśmy spożycie cukru nieprzetworzonego, ale aż o 12 kg zwiększyliśmy konsumpcję cukrów prostych obecnych w przetworzonej żywności"* – powiedział PAP prof. Paweł Bogdański, kierownik Katedry Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego im. Karola

Marcinkowskiego w Poznaniu. Specjalista pełni też funkcję przewodniczącego Sekcji Farmakoterapii Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości (PTLO).

Jak wyjaśnił, cukier obecny w produktach spożywczych to w dużej mierze tzw. cukier ukryty. - *"Przemysł spożywczy dodaje ogromne ilości cukru do żywności, aby zwiększyć jej atrakcyjność smakową dla konsumentów. My często nawet nie mamy świadomości, że jedząc coś, spożywamy jednocześnie cukier"* – zaznaczył specjalista. Zawierają go także produkty, w których się go nie spodziewamy, jak keczup – 20 gramów cukru na 100 gramów, czy hamburger – 3-6 gramów cukru na 100 g. W 100 gramach płatków śniadaniowych obecne jest od 5 do 25 g cukru, w wodach smakowych 3-4 gramy cukrów prostych. Cukier dodaje się również do papierosów, między innymi w celu poprawy ich walorów smakowych.

Z danych KPMG (globalna organizacja firm świadcząca usługi doradczo-audytorskie) wynika, że w Polsce stale rośnie sprzedaż napojów niealkoholowych innych niż woda, w tym napojów gazowanych, energetycznych, izotonicznych, soków, nektarów. One też często są bogate w cukier – np. Coca-Cola zawiera aż 10 gramów cukru w 100 ml.

"Warto pamiętać, że cukry proste ukrywają się w produktach spożywczych pod wieloma nazwami. Kilkadziesiąt różnych nazw na etykietach wskazuje, że mamy do czynienia z cukrem. Są to: glukoza, fruktoza, galaktoza, sacharoza, laktoza, maltoza, dekstroza, skrobia, maltodekstryna, słód jęczmienny, ale też syropy: glukozowy, glukozowo – fruktozowy, z agawy, klonowy, kukurydziany, miód, karmel, cukier buraczany, trzcinowy, brązowy, winogronowy, owocowy. Cukry proste występują też w wielu produktach pochodzenia naturalnego i tych dosładzanych np. koncentratami soków" – wymieniał prof. Bogdański.

Specjalista wyjaśnił, że cukier poprawia walory smakowe żywności, dając nam uczucie przyjemności, dlatego oddziałuje na tzw. układ nagrody w mózgu. "Jest to prastary układ w mózgu, który pośredniczy w rozwoju uzależnienia od rzeczy, które sprawiają nam przyjemność, jak np. alkohol, seks, zakupy. Cukier spełnia właściwości substancji, która daje nam uczucie nagrody, dlatego mówimy o uzależnieniu od jedzenia, w tym od słodczy" – tłumaczył prof. Bogdański.

Jak przypomniał, nagrody potrzebujemy w sytuacjach, gdy jesteśmy zestresowani, zaniepokojeni, przebudzcowani. "Żyjemy w czasach, kiedy tej nagrody potrzebujemy bardziej i częściej, ponieważ jesteśmy ciągle zestresowani, niedospani, przemęczeni, podlegamy działaniu zbyt wielu bodźców. Potrzebujemy czegoś, żeby poczuć się przez moment lepiej. Przemysł spożywczy doskonale wpisuje się w te potrzeby i dodaje cukier do żywności, by była dla nas atrakcyjniejsza, i by sprzedawać więcej i więcej. Cukier jest wszechobecny" – mówił prof. Bogdański.

Cukier (w różnej formie) jest dodawany w nadmiarze do wszystkiego po to, żeby poprawić atrakcyjność i walory smakowe produktów, ale też - przyzwyczaić konsumenta i oddziaływać na jego układ nagrody. *"To prowadzi do przywiązania i podświadomego wybierania produktów, w których cukru jest najwięcej, co skutkuje wieloma problemami zdrowotnymi, ponieważ cukier bardzo negatywnie wpływa na zdrowie"* – tłumaczył specjalista.

Joanna Morga(PAP)