

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Pieczarki sprzyjają odchudzaniu i są bogatym źródłem witaminy D

Panie, które chcą zrzucić nadprogramowe kilogramy, powinny uwzględnić w swojej diecie pieczarki. Powód? Wbrew powszechnej opinii o ubogich wartościach odżywczych grzybów, są one bardzo zdrowe, sprzyjają odchudzaniu i są bogatym źródłem witaminy D.

Naukowcy z Johns Hopkins Weight Management Center w Baltimore (USA), zapewniają, że zastąpienie czerwonego mięsa pieczarkami jest skutecznym sposobem utraty wagi.



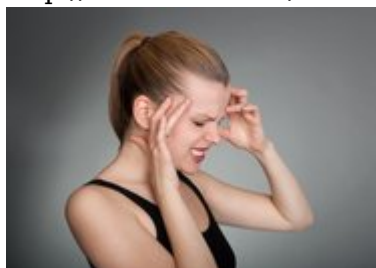
Uczestnikami przeprowadzonego badania były 73 dorosłe osoby, w średnim wieku około 48 lat, w większości kobiety. Zostali oni podzieleni na dwie grupy. Pierwsza z nich zobowiązała się do jedzenia jednej filiżanki grzybów dziennie, zamiast takiej samej ilości czerwonego mięsa, druga grupa stosowała standardową dietę opartą na mięsie.

Po upływie roku naukowcy odkryli, że osoby z pierwszej grupy schudły średnio 3,2 kg oraz - w porównaniu do grupy kontrolnej - miały lepsze parametry dotyczące składu ciała, czyli zawartości w organizmie tłuszczu, mięśni, kości i wody. Nie występował też u nich tzw. efekt jo-jo.

Kolejne badanie dowodzi, że pieczarki są źródłem witaminy D. Naukowcy wykazali, iż jedzenie sproszkowanych, suszonych grzybów jest tak samo skuteczne w utrzymaniu prawidłowego poziomu witaminy D w organizmie, jak stosowanie aptecznych suplementów diety, zawierających 2000 IU witaminy D2 i D3.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17769.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa

księżycy

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy