

[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](#)

Dieta niskotłuszczowa odchudza skuteczniej



Na diecie ubogiej w tłuszcz łatwiej schudnąć niż na diecie ubogiej w węglowodany, ale najlepsza jest taka dieta, która pomaga schudnąć konkretnej osobie - informuje pismo Cell Metabolism.

Naukowcy z National Institutes of Health (USA) obserwowali odchudzające się osoby, biorąc pod uwagę każdy kęs, każdy wysiłek i każdy oddech. Początkowo 19 otyłych otrzymywało 2700 kalorii na dobę. Następnie przez dwa tygodnie liczbę kalorii zmniejszono o 1/3, ograniczając w jednej grupie spożycie węglowodanów, a w drugiej - tłuszczów.

Naukowcy analizowali zawartość tlenu i dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu oraz azotu w moczu, aby precyzyjnie ocenić procesy chemiczne zachodzące w organizmach badanych. Ograniczenie liczby kalorii prowadziło do utraty tkanki tłuszczowej w obu grupach, jednak zmniejszenie spożycia tłuszczu okazało się skuteczniejsze niż w przypadku dostarczających tyle samo kalorii węglowodanów.

Po sześciu dniach diety w grupie ograniczającej tłuszcz masę tkanki tłuszczowej spadła przeciętnie o 463 gramy - czyli o 80 proc. bardziej niż w przypadku diety niskowęglowodanowej, która dała spadek masy ciała o 245 gramów.

Obecnie naukowcy analizują wyniki badań obrazowych mózgu, aby sprawdzić, w jaki sposób dieta wpłynęła na przyjemność związana z jedzeniem.

Według zwolenników diety niskowęglowodanowej obniża ona poziom insuliny, co z kolei prowadzi do uwalniania tłuszczu z komórek tkanki tłuszczowej. Jak wyjaśnia dr Kevin Hall, z National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, takie zjawisko rzeczywiście zachodzi, jednak w przypadku ograniczania spożycia tłuszczu efekt jest większy. Nie ma zatem "metabolicznego" powodu, aby wybierać dietę niskowęglowodanową.

Jednak w rzeczywistych warunkach, gdy dieta nie jest tak ściśle kontrolowana, część osób może chudnąć bardziej na diecie niskowęglowodanowej. Ludzie powinni stosować taką niskokaloryczną dietę, jak im najbardziej odpowiada, ponieważ odchudzanie to proces długotrwały. Zalecane są

„zdrowe” węglowodany o niskim indeksie glikemicznym – na przykład produkty z pełnego ziarna.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24049.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy