

[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>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy