

### [Akceptuje](#)

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 niskowęglowodanowa skuteczniejsza



**Ograniczenie węglowodanów w diecie, przynosi lepsze rezultaty w odchudzaniu niż diety niskotłuszczowe, wskazują naukowcy. W badaniu opublikowanym w magazynie "Lancet Diabetes & Endocrinology", naukowcy wykazują, że dieta niskowęglowodanowa jest bardziej efektywna.**

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvarda wynika, że w procesie odchudzania lepsze rezultaty przynoszą diety niskowęglowodanowe. Na podstawie badań i analiz dostępnych danych specjaliści wykazali, że osoby stosujące diety, które ograniczają spożycie węglowodanów, osiągają lepsze efekty.

"Mimo wszechobecnego przekonania, że aby schudnąć należy znacznie ograniczyć tłuszcze w codziennej diecie, wykazujemy, że nie ma żadnego naukowego dowodu, który potwierdza tę tezę" - podkreśla dr Deirdre Tobias.

Badania wykazały, że osoby, które stosowały diety niskowęglowodanowe były średnio o ponad jeden kilogram chudsze od osób na diecie niskotłuszczowej. Jednak jak wskazują sami badacze, istotne są zmiany długofalowe, odnoszące się generalnie do nawyków żywieniowych, a nie jedynie zmniejszania czy też wykluczania poszczególnych produktów.

Osoby, które spożywają więcej warzyw, owoców, soków oraz produktów mlecznych, są znacznie mniej narażone na choroby nowotworowe - wykazały udostępnione PAP badania specjalistów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24415.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

# populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

### **Partnerzy**