

[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](#)

By chudnąć, trzeba jeść



Równowaga pomiędzy ilością energii dostarczonej organizmowi a zużywanej przez niego gwarantuje prawidłowy przebieg wszystkich procesów życiowych. Bilans dodatni prowadzi do nadwagi i otyłości. Nadmiar kalorii odkłada się bowiem w postaci tkanki tłuszczowej. Z kolei bilans ujemny powoduje, że organizm czerpie energię z tkanek. Skutkuje to redukcją masy ciała, a także pogorszeniem samopoczucia oraz spadkiem sprawności fizycznej i intelektualnej.

Utrzymanie równowagi energetycznej jest bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na przykład w momencie, kiedy bilans jest ujemny, czyli przyjmujemy mniej kalorii, niż wydajemy, następuje redukcja masy ciała.

- Zbyt duży minus w kasie organizmu spowoduje, że mózg przestawi metabolizm na stan alarmowy. Organizm będzie hamował przemianę materii, będzie ograniczał spalanie tłuszczu. Kiedy dostanie coś do jedzenia, będzie jak najwięcej chciał z tego posiłku odłożyć. To właśnie powoduje efekt jojo, kiedy stosujemy restrykcyjne diety. Natomiast jeśli mamy dodatni bilans energetyczny, kończy się to gromadzeniem zapasów. Jeśli nie spalimy tej nadwyżki, którą przyjmujemy, będzie się nam ona odkładała w postaci wałeczków na biodrach i w pasie - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle mgr Ewa Kurowska - dietetyk, ekspert kampanii „Zarządzanie Kaloriami”.

Zbyt mała liczba kalorii spożywana każdego dnia może grozić niedożywieniem. Osoby, które się odchudzają, muszą zwracać szczególną uwagę na to, by uboga energetycznie dieta była ściśle dopasowana do konkretnych potrzeb organizmu.

- Każdy z nas ma inną podstawową przemianę materii, inną aktywność fizyczną i każdy z nas powinien mieć indywidualnie dobraną dietę dla redukcji masy ciała, tak, aby nie wprowadzać organizmu w niekorzystny alarmowy stan niedostatku energetycznego - mówi Ewa Kurowska.

Organizm zużywa ok. 60-70 proc. energii na podstawowy metabolizm, pracę organów wewnętrznych oraz podtrzymanie funkcji życiowych, takich jak oddychanie, praca serca, mózgu, płuc, nerek oraz krążenia krwi. 10 proc. pożytkuje na wytwarzanie ciepła, a pozostałe 20-30 proc. energii zużywamy na aktywność fizyczną związaną z codziennymi czynnościami.

- Energię wydatkowaną możemy obliczyć na podstawie kilku wzorów. Najbardziej znanym jest wzór Harrisa-Benedicta. Wystarczy wrzucić tę nazwę w wyszukiwarkę i skorzystać ze specjalnych kalkulatorów. Z kolei energię przyjmowaną najlepiej obliczać, np. używając aplikacji do liczenia kalorii. Tam sami wpisujemy produkty bądź możemy skanować np. kody kreskowe czy wpisywać ilość w gramach i mamy wtedy taką przynajmniej szacunkową, ale bardzo już korzystną kontrolę tego, ile energii spożywamy - wyjaśnia Ewa Kurowska.

Energię wydatkowaną możemy regulować poprzez określoną aktywność fizyczną. Kontrolujemy więc, ile kalorii przyjmujemy i do tego dopasowujemy wydatek energetyczny.

- Jeśli danego dnia zjedliśmy np. tabliczkę czekolady, to idziemy pobiegać wieczorem i zrobić dodatkową piątkę dookoła osiedla. Oczywiście nie powinniśmy robić tak każdego dnia, ale każdy popełnia jakieś grzechy i ma swoje zwyczaje. Aktywność fizyczna również powinna być bardzo ściśle dobrana do osoby, ponieważ jak wskazują najnowsze badania, nadmierna aktywność fizyczna u osób odchudzających się, może przynosić przeciwne efekty i zaraz po zaprzestaniu treningów może spowodować bardzo intensywne tycie - mówi Ewa Kurowska.

Dieta to nie tylko trzymanie się określonych zasad, to przede wszystkim zrozumienie procesów, jakie zachodzą w naszym organizmie każdego dnia. Redukcja masy ciała występuje wtedy, gdy przez dłuższy okres podaż energii jest mniejsza niż ilość energii wydatkowanej.

- Zachowanie prawidłowej równowagi energetycznej, nawet niekoniecznie ujemnej, ale takiej, w której nasz organizm wychodzi na zero, już wpłynie na powolną redukcję nadmiernych kilogramów. Wszyscy myślą, że tkanka tłuszczowa nic w organizmie nie robi, a ona też zużywa kalorie - niewiele bo 1 kg to ok. 5-10 kcal, ale jednak, bo do utrzymania tych skarbców też potrzebna jest energia - mówi Ewa Kurowska.

Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby z dietą normoenergetyczną czy ubogoenergetyczną przyjmować wszystkie możliwe składniki mineralne i witaminy, bo w przeciwnym razie będzie ona dietą niedoborową. Co ważne - dieta wysokokaloryczna również może być dietą niedoborową, jeżeli jest skomponowana monotonna lub z produktów o niskiej zawartości witamin i składników mineralnych.

Źródło: www.newseria.pl

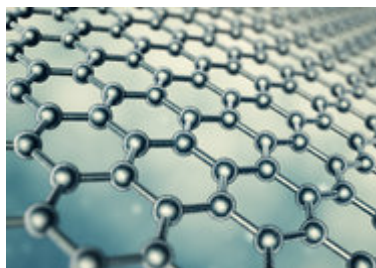
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25691.html>



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