

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Diety oczyszczające nie istnieją



Latem często wpadamy na pomysł zrzucenia kilku kilogramów poprzez stosowanie szybkich diet. Choć takie jadłospisy czasami nazywane są "dietami oczyszczającymi", to nie istnieje nic takiego, jak oczyszczanie organizmu poprzez dietę - mówi prof. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska.

Diety oczyszczające nie istnieją. Naturalne drogi oczyszczania to oddech, skóra, łzy, pot, mocz i kał - podkreśla specjalistka. W ten sposób oczyszczamy organizm w sposób fizjologiczny.

"Kluczem do sukcesu jest równowaga - stan najkorzystniejszy dla każdego żywego organizmu. Wszelkie działania, które zaburzają tę równowagę, zdrowiu nie służą" - mówi prof. Kozłowska-Wojciechowska.

Profesor dodaje, że w prawidłowej diecie, nawet podczas odchudzania się, trzeba sobie dostarczać tłuszczów, białek i węglowodanów. Zdaniem specjalistki nie istnieje prawidłowa dieta, która by tych wszystkich składników nie dostarczała.

"Jeżeli chcę schudnąć, to obcinam widoczne kalorie, przede wszystkim tłuszczy i cukry dodane. To są te puste kalorie, z których mogę zrezygnować. W kolejnym kroku zmniejszam kaloryczność tak, że talerz dzielę na pół. Jem wszystko to, co jadłam do tej pory, tylko w ilościach mniejszych. I to jest prawidłowe podejście" - tłumaczy.

Prof. Kozłowska-Wojciechowska zachęca do jedzenia warzyw i owoców, które są niskokaloryczne, ale jednocześnie zastrzega, że błyskawiczne diety owocowo-warzywne powodują utratę kilku centymetrów w talii tylko i wyłącznie wskutek odwodnienia. Białkowe, bezcukrowe i beztłuszczowe diety-cud sprawiają, że waga gwałtownie spadnie. Ale wszystko, co utracimy w dwa, trzy tygodnie, odzyskamy z nawiązką w kolejnym miesiącu. Tak - w jej opinii - lepiej nie "chudnąć" w ogóle.

Profesor wyjaśnia, że jeśli ktoś chce zadbać o sylwetkę, musi się też zatroszczyć o zdrowie. Owszem, jeśli ktoś ma do zrzucenia kilogram czy dwa, to nie ma przeciwwskazań, żeby przeszedł na krótką dietę - mówi. Przy kilkunastu kilogramach nadwagi modna dieta jest jednak niewłaściwym sposobem postępowania. Podobnie jak wtedy, kiedy waga jest prawidłowa.

"Najczęściej na takie diety rzucają się młode osoby, szczególnie kobiety, którym wydaje się, że noszą gigantyczny naddatek kilogramów, a w rzeczywistości mają małe, o ile w ogóle, odchylenia od normy" - zauważa rozmówczyni PAP.

Każda dieta redukująca w czterech, pięciu pierwszych dobach powoduje mniejsze lub większe odwodnienie. Prof. Kozłowska-Wojciechowska zwraca też uwagę na efekt jojo: musimy pamiętać, że po zakończeniu diety, która szybko spowoduje utratę kilku kilogramów, istnieje niebezpieczeństwo przybrania kilkunastu kilogramów w kolejnych miesiącach. Tak działa mechanizm rozhuśtania.

Zdaniem profesor kolejne modne diety to po prostu grupy produktów wybierane wciąż z tej samej puli. A powinno się jeść ich po prostu mniej. Codzienna dieta zdrowego człowieka musi kontrolować ilość spożywanych kalorii. Bo otyłość jest najważniejszym czynnikiem ryzyka chorób cywilizacyjnych. Musimy kontrolować ilość kalorii i jakość tłuszczu, które spożywamy, oraz ilość dostarczanych witamin. I to jest dieta dla serca, która wraz z aktywnością fizyczną przeciwdziała zawałom serca i udarom mózgu.

PAP - Nauka w Polsce, Karolina Duszczyk

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

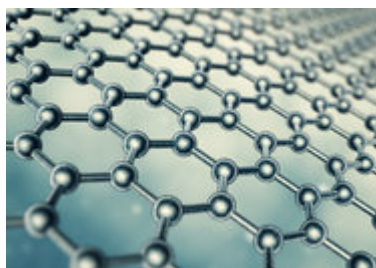
<http://laboratoria.net/aktualnosci/25797.html>



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