

[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](#)

Drastyczna dieta pozbawia skórę witamin



Dietetyk i farmaceutka Magdalena Kurzyp zdecydowanie odradza stosowanie diet typu 1000 kalorii, bo mogą one mieć niekorzystny wpływ na stan skóry. Taki sposób odżywiania można stosować jedynie przez kilka dni, a później trzeba wrócić do zbilansowanego menu, które zaspokoi potrzeby organizmu odnośnie do niezbędnych witamin i składników odżywczych. W przeciwnym razie skóra będzie matowa, straci jędrność i szybciej pojawią się zmarszczki.

Specjaliści od spraw żywienia alarmują: przy dietach 1000-1200 kalorii bardzo łatwo zagwarantować sobie niedoborów witamin i odpowiednich składników odżywczych. Taka dieta może więc być podstawowym powodem utraty elastyczności skóry. W stanie głodu w procesie zdobywania energii organizm zaczyna korzystać z białek, czyli przestawia się z metabolizmu na katabolizm. W ten sposób niszczy ważne białka wchodzące w skład skóry. W konsekwencji może więc dojść do utraty jędrności i gęstości.

- Drastyczna dieta może być stosowana bardzo krótkotrwale, tzn. można sobie zafundować taką dietę na tydzień. Ale żeby z głową chudnąć, należy stosować dietę, która będzie 500 kcal mniejsza od tego, co powinniśmy jeść. Czyli dla normalnie zdrowego dorosłego człowieka to będzie około 1400 do 1600, w zależności oczywiście od płci. Mężczyźni zdecydowanie muszą trzymać się tej górnej granicy - mówi agencji Newseria Lifestyle Magdalena Kurzyp, dietetyk, farmaceuta PSM Pharma.

Suchość skóry, szary kolor, pękanie, łuszczenie, zaczerwienienie, swędzenie i pogłębiające się bruzdy świadczą o źle zrównoważonym odżywianiu, które jest powodowane niedoborami witamin, minerałów, tłuszczów i białek. Dlatego tak ważne jest dostarczanie organizmowi ok. 50 różnych składników odżywczych. Niekorzystny wpływ na wygląd naszej skóry mogą mieć braki żelaza, cynku, miedzi, selenu i magnezu oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych.

- Większość osób dodatkowo ma trudności z wypijaniem 1,5 litra wody dziennie, więc w efekcie skóra tak naprawdę będzie nam się bardzo starzała i nie będzie nadążała nad zmniejszaniem gabarytów. To jest bardzo niekorzystne - mówi Magdalena Kurzyp.

Zdrowe odchudzanie jest długotrwałym procesem. Na uzyskanie satysfakcjonujących efektów trzeba sobie dać co najmniej 5-6 miesięcy. W tym czasie organizm nie powinien być pozbawiony pełnowartościowych produktów. Dieta powinna być tak ułożona, by na talerzu znalazła się zarówno odpowiednia ilość białek, tłuszczów, jak i węglowodanów. Warto też pamiętać o tym, że podczas planowania diety redukcyjnej należy przede wszystkim wziąć pod uwagę własne, indywidualne cechy organizmu m.in. takie jak wiek, płeć, masa ciała, wzrost, oraz aktywność fizyczną.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26776.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

[Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy