

[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](#)

Regularne jedzenie kluczem do stałej masy ciała

Przy zarządzaniu masą ciała najważniejsze jest spożywanie regularnych posiłków oraz dbanie o swój dobrostan psychiczny. Odchudzanie się i stosowanie różnych diet nie przynosi pożądaných rezultatów - czytamy na łamach „Eating Behaviors”.

„Ludzie częste usiłują zapobiec przybieraniu na wadze poprzez stosowanie diet lub opuszczanie posiłków. W rzeczywistości takie działanie powoduje na dłuższą metę wzrost gromadzenia się tłuszczu” – mówi współautorka badania Ulla Kaerkkäinen z Uniwersytetu Helsińskiego (Finlandia).

Badaczka i jej koledzy zapytali ochotników – kobiety i mężczyzn – jakie czynniki ułatwiają lub utrudniają im utrzymanie prawidłowej masy ciała. Informacje na temat masy ciała oraz stylu życia uczestników badania zebrano dwukrotnie – gdy mieli oni 24 oraz 34 lata.

Okazało się, że w ciągu dekady większość badanych osób przybierała na wadze przeciętnie o jeden kilogram na rok. Tylko 7,5 proc. kobiet i 3,8 proc. mężczyzn straciło w tym czasie zbędne kilogramy.

Głównymi czynnikami, które sprzyjały przybieraniu na wadze, były: nieregularne nawyki żywieniowe, odchudzanie się, częste spożywanie słodzonych napojów, małe zadowolenie z życia oraz – w przypadku kobiet – urodzenie co najmniej dwójki dzieci. U mężczyzn dodatkowym czynnikiem ryzyka było palenie papierosów.

Przed wzrostem masy ciała chroniła przede wszystkim aktywność fizyczna.

Zdaniem naukowców wyniki badania sugerują, że utrzymanie prawidłowej masy ciała nie jest kwestią pozbycia się zbędnych kilogramów, ale prowadzenia zdrowego stylu życia. Ważne jest spożywanie regularnych posiłków, angażowanie się w aktywność fizyczną, dbanie o dobrostan psychiczny oraz posiadanie życiowego celu – twierdzą specjaliści.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28308.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

Psycholog o pomocy powodzianom

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

Muzyka pomocna w leczeniu osób

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#) [Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#) [Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów](#)

[korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)
[Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy