

[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](#)

Czy dania w proszku mogą być podstawą zdrowej diety?



Diety proszkowe gwarantują szybką utratę kilogramów i uczą dyscypliny żywieniowej, m.in. regularnego jedzenia pięciu posiłków dziennie. Ich podstawą są niskokaloryczne i bogate niemal we wszystkie składniki odżywcze dania i przekąski z torebek. Dietetycy polecają je przede wszystkim osobom, które walczą z otyłością, chcą utrzymać szczupłą sylwetkę, a także sportowcom.

Specjaliści do spraw żywienia podkreślają, że produkty w proszku mogą być podstawą codziennej zdrowej diety. Są niskokaloryczne, smaczne i przyrządza się je zaledwie w kilka minut. Pokrywają dzienne zapotrzebowanie organizmu na większość substancji odżywczych. Często zawierają też składniki przyspieszające metabolizm, np. L-karnitynę czy zieloną herbatę.

- Dania w proszku dostarczają absolutnie wszystkich niezbędnych składników: witamin, minerałów, suplementów. Jak najbardziej można całodzienną dietę zbilansować tylko tego rodzaju produktami. Jednym warunkiem jest uzupełnić taką dietę o zdrową porcję tłuszczu, czyli łyżeczkę, najlepiej tłoczonego na zimno, oleju bądź oliwy - - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Krzysztof Lewandowski, prezes zarządu firmy dystrybuującej produkty dietetyczne Smart Food.

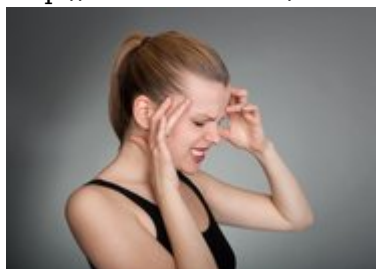
Diety proszkowe są szczególnie zalecane osobom, które z powodów zdrowotnych muszą ograniczyć wysokokaloryczne posiłki, oraz tym, którzy chcą szybko zrzucić zbędne kilogramy, i sportowcom. Producenci zapewniają, że gotowe dania i przekąski, choć są w formie proszku, nie są szkodliwe dla zdrowia.

- To wszystko zależy od tego, w jaki sposób podejmiemy do produkcji takich produktów. Można zrobić to tak, że nie będzie tam konserwantów ani wzmacniaczy smaku, które nie są pożądane w diecie i produktach dietetycznych - wyjaśnia Krzysztof Lewandowski.

Diety proszkową powinno się stosować nie częściej niż dwa razy w roku i nie dłużej niż trzy miesiące. W miarę upływu czasu kolejne posiłki z torebki warto zastępować samodzielnie przygotowanymi, dobrze zbilansowanymi daniami.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21880.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją](#)

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

[SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa](#)

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

[Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku](#)

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy