

[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 codzienne 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>



07-05-2025

[Ekspertka ds. rynku pracy](#)

Gotowość do zmian cenniejsza niż wyuczony zawód.



07-05-2025

[Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów](#)

Tych, którzy napotykają w swych krajach przeszkody w działalności badawczej.



07-05-2025

[Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70.,](#)

W maju spadnie na Ziemię.



07-05-2025

[Częste używanie konopi](#)

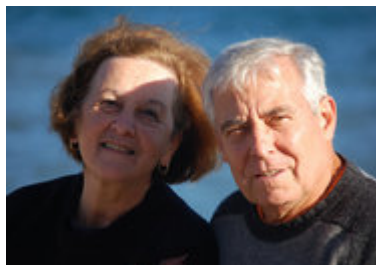
Ma związek ze zwiększoną śmiertelnością pacjentów z rakiem jelita grubego



07-05-2025

UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA

Powiedziała w poniedziałek w Paryżu szefowa Komisji Europejskiej.



07-05-2025

Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera

Informuje pismo „Alzheimer’s & Dementia”.



07-05-2025

W walce z mobbingiem konieczne zmiany systemowe

Bez demokratyzacji uczelni niemożliwe jest poważne traktowanie tematu.



07-05-2025

Noblista doktorem honoris causa Politechniki Śląskiej

Amerykański biolog molekularny Victor Ambros.

Informacje dnia: [Ekspertka ds. rynku pracy Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70., Częste używanie konopi UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera](#) [Ekspertka ds. rynku pracy Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70., Częste używanie konopi UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera](#) [Ekspertka ds. rynku pracy Centrum Badań Naukowych przyciąga specjalistów Statek kosmiczny, który miał wylądować na Wenus w latach 70., Częste używanie konopi UE chce przyciągnąć naukowców ze świata, w tym z USA Więcej ruchu w średnim wieku to mniejsze ryzyko alzheimera](#)

Partnerzy