

### [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](#)

## Nieważne, jaka dieta - ważne, by jej przestrzegać



**Wszystkie diety stosowane przez osoby pragnące stracić na wadze przynoszą zbliżone rezultaty; ważniejsze niż wybór konkretnej diety jest jej konsekwentne przestrzeganie - wynika z ustaleń naukowców ogłoszonych w "Journal of the American Medical Association".**

Naukowcy z Kanady - z Uniwersytetu McMaster w Ontario oraz Instytutu Badań Chorób Dziecięcych w Toronto - analizowali dane dotyczące ponad 7 tysięcy osób z nadwagą, stosujących dietę. Były wśród nich diety niskowęglowodanowe, niskokaloryczne, niskotłuszczowe czy wegetariańskie: dieta Atkinsa, South Beach (plaż południowych) Zone, czyli strefowa; dieta Biggest Loser ("dużo do stracenia") i wolumetryczna; dieta dr Ornisha, Jenny Craig czy Rosemary Conley oraz Strażników Wagi (Weight Watchers).

Okazało się, że po 12 miesiącach osoby będące na diecie niskowęglowodanowej oraz niskotłuszczowej straciły przeciętnie tyle samo kilogramów: około 7,3.

"Różnice między dietami były niewielkie i prawdopodobnie nie mające znaczenia dla tych, którzy chcą stracić na wadze" - napisali naukowcy w raporcie. Ich zdaniem wyniki dowodzą, że pacjenci mogą wybrać po prostu tę dietę, "której przestrzeganie stanowi dla nich najmniejsze wyzwanie".

BBC zastrzega, że w badaniu nie brano pod uwagę ogólniejszych kwestii zdrowotnych, np. poziomu cholesterolu, który może wahać się w zależności od diety.

Prof. Susan Webb z uniwersytetu w Oksfordzie potwierdza jednak w rozmowie z BBC, że diety są podobne do siebie bardziej, niż się wydaje. Chodzi o obniżenie ilości spożywanych kalorii do 1500 dziennie, trzymanie się stałych pór posiłków oraz unikanie ciastek i czekolady. Ludzie powinni, jak dodaje Webb, wybrać taką dietę, jaka najbardziej pasuje do ich trybu życia.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22133.html>



07-11-2024

## [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**