

[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://laboratoria.net/aktualnosci/22133.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

[Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół

populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy