

### [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](#)

## Nadmiary tłuszczu po prostu wydychamy



**Co się dzieje z tłuszczem podczas odchudzania? Według naukowców z Uniwersytetu Nowej Południowej Walii (Australia) jest on usuwany z organizmu w postaci dwutlenku węgla i wody.**

Profesjonaliści z branży zdrowotnej często nie wiedzą, co tak naprawdę dzieje się z nadmiernymi pokładami tłuszczu w trakcie odchudzania. Wielu lekarzy, dietetyków i trenerów personalnych twierdzi - zgodnie z potocznym mniemaniem - że jest on przekształcany w energię lub ciepło.

Australijscy badacze z Uniwersytetu Nowej Południowej Walii uściślają - większość zbędnych kilogramów zamienia się w dwutlenek węgla i jest wydychana; pozostałe w postaci wody wydostają się z organizmu wraz z moczem, potem, kałem, łzami i innymi wydzielinami ciała.

"W związku z globalnym kryzysem otyłości, wszyscy powinniśmy umieć odpowiedzieć na pytanie - gdzie podziewa się tłuszcz. Fakt, że prawie nikt nie potrafi udzielić takiej odpowiedzi jest zaskakujący" - komentuje Ruben Meerman, koordynator badania.

Naukowcy śledzili cząsteczki wydalanego tłuszczu. Zaobserwowali, że proces usuwania 10 kilogramów tej substancji z organizmu wymaga przyswojenia 29 kilogramów tlenu. W wyniku reakcji chemicznych powstaje następnie 28 kilogramów dwutlenku węgla oraz 11 kilogramów wody. W tej postaci tłuszcz zostaje wydalony.

Jednak połowa ze 150 przepytanych profesjonalistów nie znała tej zależności. Uważała, że tłuszcz przekształcany jest w energię lub ciepło; ewentualnie wydalany wraz z kałem lub wbudowywany w masę mięśniową.

W trakcie przeprowadzania ankiety badacze zetknęli się również z ciekawymi pytaniami ze strony respondentów, np. czy samo oddychanie może spowodować utratę wagi lub czy odchudzanie może

spowodować globalne ocieplenie.

Jak przekonują, w przypadku obu pytań odpowiedź brzmi nie. Zbyt intensywne oddychanie może jedynie doprowadzić do hiperwentylacji. Z kolei globalne ocieplenie to głównie efekt uwalniania atomów węgla ze skamieniałych organizmów. Atomy węgla wydychane przez ludzi po kilku miesiącach lub latach powrócą na Ziemię uwięzione w innej formie.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22757.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**