

[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](#)

Zdaniem naukowców są skuteczne tylko dwie diety



Program odchudzający Weight Watchers i plan dietetyczny Jenny Craig - to dwie diety, które zdaniem naukowców są skuteczne i zapewniają długotrwałe rezultaty.

Naukowcy z Johns Hopkins University przeanalizowali ponad 4200 badań dotyczących diet, aby zobaczyć, które z nich mają potwierdzone działanie. Okazało się, że za większością popularnych diet nie stoją żadne badania zapewniające o ich skuteczności. Zaledwie 11 programów odchudzających zostało przebadanych klinicznie, a spośród nich wykazano skuteczność jedynie dwóch diet.

Z badań wynika, że najlepsze efekty w odchudzaniu przynosi stosowanie programów odchudzających Weight Watchers i planu Jenny Craig. Specjaliści wyjaśniają, że osoby, które stosowały jedną z dwóch wspomnianych diet zanotowały najwyższy spadek masy ciała. I to, co zdaniem naukowców jest najważniejsze w ocenie skuteczności diety, te dwa sposoby odchudzania przynosiły długotrwałe rezultaty.

„Osoby, które rozważają wypróbowanie jednej z dostępnych diet, nie wiedzą, która z nich tak naprawdę działa. Wiele z nich nie posiada naukowego zapewnienia, co do skuteczności działania” - zauważa w rozmowie z „Today” autorka badania dr Kimberly Gudzune, z Johns Hopkins University School of Medicine. „Mam nadzieję, że to badanie zachęci tych, którzy chcą się odchudzać, do konsultacji ze specjalistami. Należy pamiętać, że nie ma jednej idealnej diety odchudzającej, która będzie skuteczna i dobra dla wszystkich. Odchudzanie to kwestia indywidualna” - dodaje.

W badaniu nie brano pod uwagę m.in. diety śródziemnomorskiej, której prozdrowotne działanie jest niezaprzeczone. Co więcej, jej stosowanie nie ma na celu utraty wagi i jest to jeden z najczęściej rekomendowanych sposobów odżywiania się.

Weight Watchers, czyli dieta strażników wagi, to program, który opiera się przede wszystkim na nauczeniu się zdrowych nawyków żywieniowych. Plan żywieniowy opiera się na liczeniu punktów, które przypisane są każdemu produktowi spożywcemu. Myśląc o codziennym menu, należy tak komponować posiłki, aby nie przekroczyć dopuszczalnego limitu punktów.

Najlepszym dowodem na skuteczność tej metody jest aktorka i piosenkarka Jennifer Hudson. Laureatka Złotego Globu i Oscara walkę z nadwagą podjęła w 2009 roku, po urodzeniu syna David. W zaledwie kilka miesięcy schudła ponad 30 kilogramów i stała się ambasadorką planu żywieniowego Weight Watchers.

Druga wymieniana przez naukowców dieta Jenny Craig, to program, który opiera się na spożywaniu specjalnie skomponowanych posiłków, które firma dostarcza do domu. Ten program w 2011 roku zyskał uznanie organizacji konsumentckiej Consumer Reports i znalazł się na szczycie rankingu najpopularniejszych programów odchudzających dostępnych w Stanach.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23393.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy