

### [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](#)

## **5 dni wystarczy żeby zmienić sposób przetwarzania glukozy**



**Jedynie 5 dni wysokotłuszczowej diety może odmieniać sposób przetwarzania glukozy przez mięśnie. Prof. M. Hulver z Virginia Tech College of Agriculture and Life Sciences powiedział, że większość ludzi myśli, że można bezkarnie objadać się przez parę dni wysokotłuszczowymi produktami. Wystarczy jednak 5 dni, aby mięśnie się zbuntowały.**

*To ukazuje, że nasze ciała mogą reagować na drastyczne zmiany w diecie w krótszym czasie niż dotąd uważano. Istnieje wiele okazji, kiedy przez kilka dni wszyscy zajadamy się tłustymi potrawami. Wystarczy przywołać święta czy wakacje.*

Po posiłku rośnie poziom glukozy we krwi. Głównym wychwytywaczem są mięśnie, które mogą ją zastosować jako źródło energii albo odłożyć na później. Ponieważ mięśnie stanowią do ok. 30% masy ciała i są tak istotne dla przemian glukozy, zmiana zwyczajnego metabolizmu może mieć spore konsekwencje dla reszty organizmu i skutkować problemami zdrowotnymi.

Twórcy publikacji z pisma *Obesity* spostrzegli, że po 5 dniach wysokotłuszczowej diety zmniejsza się zdolność mięśni do utleniania glukozy, co może prowadzić do insulinooporności.

W ramach studium zdrowych studentów college'u żywiono kanapkami z kiełbasą, makaronem i serem, a także potrawami z dużymi ilościami masła. O ile zwyczajna dieta zawiera ok. 30% tłuszczu, w tej doświadczalnej tłuszcz stanowił aż ok. 55%. Całościowe spożycie kalorii było takie samo jak przed wprowadzeniem wysokotłuszczowej diety.

Choć po pobraniu próbek mięśni okazało się, że metabolizm glukozy zmienił się, studenci nie utyli ani nie okazywali symptomów insulinooporności.

W kolejnych badaniach Hulver chce ocenić długoterminowe skutki zaobserwowanych zmian. Planuje też ustalić, jak szybko ustąpią one po wprowadzeniu niskotłuszczowej diety.

Źródło: [Virginia Tech College of Agriculture and Life Sciences](http://www.vt.edu/~life_sciences/)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23538.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**