

[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](#)

Bakterie mają wpływ na naszą wagę



Zdaniem prof. Tima Spectora to bakterie w naszych jelitach mają wpływ na naszą masę ciała. "Mikroby nie są istotne tylko i wyłącznie z punktu widzenia procesu trawienia. Mają one również wpływ na to ile i jakie witaminy i mikroelementy przyswajamy" - zapewnia naukowiec.

Jeden z czołowych naukowców, prof. Tim Spector z King's College London poddał pod wątpliwość zasadność stosowania diet i liczenia kalorii. Z jego wieloletnich badań wynika, że to co ma istotny wpływ na naszą masę ciała, to bakterie zamieszkujące w naszych jelitach. Badacz podkreśla również, że nowoczesne diety wpływają na nie negatywnie.

Przez lata profesor badał pary bliźniąt, analizując ich styl życia, dietę, aktywność fizyczną. Równocześnie naukowiec wykazał, że jeśli bliźniętom zwiększymy kaloryczność posiłków, to po prawie dwóch miesiącach jedno z nich przytyje kilkanaście kilo, drugie zaledwie kilka kilo, mimo że ich dieta była identyczna. Badacz uważa, że za przyrost masy ciała odpowiadają bakterie znajdujące się w naszych jelitach.

"Mikroby nie są istotne tylko i wyłącznie z punktu widzenia procesu trawienia. Mają one również wpływ na to ile i jakie witaminy i mikroelementy przyswajamy. Co więcej niektóre z bakterii mogą również mieć znaczący wpływ na kontrolę masy ciała" - wyjaśnia prof. Spector.

W swojej najnowszej książce, "The Diet Myth: The Real Science Behind What We Eat", specjalista przekonuje, że przy odpowiedniej diecie i ćwiczeniach, można w sposób pozytywny wpłynąć na florę bakteryjną w jelitach, tak, aby służyła naszemu zdrowiu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23620.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