

[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>



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](#)

Partnerzy