

[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](#)



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

Dieta postna nie jest bardziej skuteczna niż liczenie kalorii

Popularna ostatnio tzw. dieta postna nie jest bardziej skuteczna niż odchudzanie się polegające na ograniczeniu spożycia kalorii - wynika z badań specjalistów amerykańskich. Łatwiej tylko jest ją stosować.

Według niektórych teorii ważne jest nie tylko dziennie spożycie kalorii - liczy się także to, o jakiej porze jemy. Bo nie należy jeść zbyt późno, szczególnie na krótko przed zaśnięciem. Ryzykujemy wtedy, że nawet jedząc mniej nie schudniemy.

Najnowsze sugestie są takie, że należy jeść jedynie w określonym czasie, najlepiej przez osiem godzin, od rana do popołudnia. Podgląd ten uzasadniany jest tym, że nasz organizm nie jest przystosowany do ciągłego jedzenia, w równomiernych odstępach czasowych. Nasi przodkowie nie sięgali ciągle po jedzenie, tak jak na ogół robimy to w czasach współczesnych.

Tę ostatnią hipotezę postanowiła sprawdzić dr Krista Varady z University of Illinois w Chicago. Jak informuje BBC News, specjalistka wraz ze swym zespołem przez rok obserwowała 90 osób z otyłością, podzielonych na trzy grupy. Jedna próbowała się odchudzić metodą tradycyjną, przestrzegając dziennego limitu kalorii. A był on jedną o czwarta mniejszy niż przed przystąpieniem do próby.

Druga grupa kontrolna nic nie zmieniła w swoim jadłospisie. Z kolei trzecia miała stosować się do diety postnej. Polegała ona tym, że można było jeść dowolne posiłki, pod warunkiem, że będą spożywane między 12.00 a 20.00. W ten sposób jest możliwość spożywania posiłków wieczorem, wraz z innymi członkami rodziny, kiedy jest na to największa szansa. Po upływie pół roku osoby tej grupy mogły wydłużyć spożywanie posiłków do 10 godzin w ciągu doby.

Dr Krista Varady twierdzi, że nie ma znaczenia w jaki sposób się odchudzamy. Z jej badań wynika, że w obu grupach uczestników spożycie kalorii zmniejszyło się średnio o 400 kalorii dziennie. Obojętnie, czy stosowana była dieta postna, czy liczenie kalorii. Bo w obu grupach uzyskano podobne zmniejszenie masy ciała - średnio o 5 kg (w porównaniu do grupy kontrolnej, które nie zmieniła zwyczajów żywieniowych).

Amerykańska specjalistka zwraca jedynie uwagę, że dietę postną łatwiej jest zastosować. A to ma ogromne znaczenie. "Lepszym wyborem jest to, że nie musimy ciągle liczyć kalorii, jedynie przestrzegamy pór jedzenia, bo efekty są dokładnie te same" - zaznacza. Pewnie z tego powodu - uważa - dieta ta stała się bardzo popularna. Tym bardziej, że jest skuteczna bez względu na różnice rasowe. W badaniach amerykańskich poza osobami rasy białej uczestniczyli też Afroamerykanie i Latynosi.

Zdaniem Duane Mellor z Brytyjskiego Towarzystwa Dietetycznego (BDA) najnowsze obserwacje potwierdzają, że wszystkie skuteczne diety działają w taki sam sposób - poprzez zmniejszenie spożycia kalorii. Nie inaczej. Uważa, że najbardziej skuteczną jest ta dieta, której jesteśmy w stanie przestrzegać.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/edukacja/31887.html>

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