

[Akceptuję](#)

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](#)

Pieczarki sprzyjają odchudzaniu i są bogatym źródłem witaminy D

Panie, które chcą zrzucić nadprogramowe kilogramy, powinny uwzględnić w swojej diecie pieczarki. Powód? Wbrew powszechnej opinii o ubogich wartościach odżywczych grzybów, są one bardzo zdrowe, sprzyjają odchudzaniu i są bogatym źródłem witaminy D.

Naukowcy z Johns Hopkins Weight Management Center w Baltimore (USA), zapewniają, że zastąpienie czerwonego mięsa pieczarkami jest skutecznym sposobem utraty wagi.



Uczestnikami przeprowadzonego badania były 73 dorosłe osoby, w średnim wieku około 48 lat, w większości kobiety. Zostali oni podzieleni na dwie grupy. Pierwsza z nich zobowiązała się do jedzenia jednej filiżanki grzybów dziennie, zamiast takiej samej ilości czerwonego mięsa, druga grupa stosowała standardową dietę opartą na mięsie.

Po upływie roku naukowcy odkryli, że osoby z pierwszej grupy schudły średnio 3,2 kg oraz - w porównaniu do grupy kontrolnej - miały lepsze parametry dotyczące składu ciała, czyli zawartości w organizmie tłuszczu, mięśni, kości i wody. Nie występował też u nich tzw. efekt jo-jo.

Kolejne badanie dowodzi, że pieczarki są źródłem witaminy D. Naukowcy wykazali, iż jedzenie sproszkowanych, suszonych grzybów jest tak samo skuteczne w utrzymaniu prawidłowego poziomu witaminy D w organizmie, jak stosowanie aptecznych suplementów diety, zawierających 2000 IU witaminy D2 i D3.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17769.html>



25-03-2026

[Ruszyła bezpłatna rejestracja na Targi PCI Days 2026](#)

Jako Patron Medialny wydarzenia zapraszamy do udziału w VII edycji Targów PCI Days.



23-03-2026

Bakterie jelitowe wpływają na zdrowie serca

Odkrycie może pomóc w profilaktyce i pracach nad nowymi terapiami.



23-03-2026

Powstał symulator promieniowania kosmicznego

Przy współpracy z Europejską Agencją Kosmiczną (ESA) .



23-03-2026

Słońce uciekło kiedyś z centralnych rejonów galaktyki

Ta grupowa ucieczka nastąpiła od 4 do 6 miliardów lat temu.



23-03-2026

Roślinność w Europie nie nadąża za tempem

ocieplenia klimatu

Powstaje dług klimatyczny.



23-03-2026

Kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać

W czym kluczową rolę odgrywa ich nastawienie - informuje pismo „Geriatrics”.



23-03-2026

Badaczka o raporcie UNESCO na Światowy Dzień Wody

Brak dostępu do niej silniej uderza w kobiety



23-03-2026

Skąd się biorą błędne lub agresywne odpowiedzi chatbotów

Dlaczego duże modele językowe udzielają czasem błędnych odpowiedzi?

Informacje dnia: [Ruszyła bezpłatna rejestracja na Targi PCI Days 2026](#) [Bakterie jelitowe wpływają na zdrowie serca](#) [Powstał symulator promieniowania kosmicznego](#) [Słońce uciekło kiedyś z centralnych rejonów galaktyki](#) [Roślinność w Europie nie nadąża za tempem ocieplenia klimatu](#) [Kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać](#) [Ruszyła bezpłatna rejestracja na Targi PCI Days 2026](#) [Bakterie jelitowe wpływają na zdrowie serca](#) [Powstał symulator promieniowania kosmicznego](#) [Słońce uciekło kiedyś z centralnych rejonów galaktyki](#) [Roślinność w Europie nie nadąża za tempem ocieplenia klimatu](#) [Kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać](#) [Ruszyła bezpłatna rejestracja na Targi PCI Days 2026](#) [Bakterie jelitowe wpływają na zdrowie serca](#) [Powstał symulator promieniowania kosmicznego](#) [Słońce uciekło kiedyś z centralnych rejonów galaktyki](#) [Roślinność w Europie nie nadąża za tempem ocieplenia klimatu](#) [Kondycja starszych osób może się z czasem poprawiać](#)

Partnerzy