

[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>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy