

[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](#)

Dieta niskowęglowodanowa skuteczniejsza



Ograniczenie węglowodanów w diecie, przynosi lepsze rezultaty w odchudzaniu niż diety niskotłuszczowe, wskazują naukowcy. W badaniu opublikowanym w magazynie "Lancet Diabetes & Endocrinology", naukowcy wykazują, że dieta niskowęglowodanowa jest bardziej efektywna.

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvarda wynika, że w procesie odchudzania lepsze rezultaty przynoszą diety niskowęglowodanowe. Na podstawie badań i analiz dostępnych danych specjaliści wykazali, że osoby stosujące diety, które ograniczają spożycie węglowodanów, osiągają lepsze efekty.

"Mimo wszechobecnego przekonania, że aby schudnąć należy znacznie ograniczyć tłuszcze w codziennej diecie, wykazujemy, że nie ma żadnego naukowego dowodu, który potwierdza tę tezę" - podkreśla dr Deirdre Tobias.

Badania wykazały, że osoby, które stosowały diety niskowęglowodanowe były średnio o ponad jeden kilogram chudsze od osób na diecie niskotłuszczowej. Jednak jak wskazują sami badacze, istotne są zmiany długofalowe, odnoszące się generalnie do nawyków żywieniowych, a nie jedynie zmniejszania czy też wykluczania poszczególnych produktów.

Osoby, które spożywają więcej warzyw, owoców, soków oraz produktów mlecznych, są znacznie mniej narażone na choroby nowotworowe - wykazały udostępnione PAP badania specjalistów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24415.html>



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy