

[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](#)

Regularne jedzenie kluczem do stałej masy ciała

Przy zarządzaniu masą ciała najważniejsze jest spożywanie regularnych posiłków oraz dbanie o swój dobrostan psychiczny. Odchudzanie się i stosowanie różnych diet nie przynosi pożądaných rezultatów - czytamy na łamach „Eating Behaviors”.

„Ludzie częste usiłują zapobiec przybieraniu na wadze poprzez stosowanie diet lub opuszczanie posiłków. W rzeczywistości takie działanie powoduje na dłuższą metę wzrost gromadzenia się tłuszczu” – mówi współautorka badania Ulla Kaerkaeinen z Uniwersytetu Helsińskiego (Finlandia).

Badaczka i jej koledzy zapytali ochotników – kobiety i mężczyzn – jakie czynniki ułatwiają lub utrudniają im utrzymanie prawidłowej masy ciała. Informacje na temat masy ciała oraz stylu życia uczestników badania zebrano dwukrotnie – gdy mieli oni 24 oraz 34 lata.

Okazało się, że w ciągu dekady większość badanych osób przybierała na wadze przeciętnie o jeden kilogram na rok. Tylko 7,5 proc. kobiet i 3,8 proc. mężczyzn straciło w tym czasie zbędne kilogramy.

Głównymi czynnikami, które sprzyjały przybieraniu na wadze, były: nieregularne nawyki żywieniowe, odchudzanie się, częste spożywanie słodzonych napojów, małe zadowolenie z życia oraz – w przypadku kobiet – urodzenie co najmniej dwójki dzieci. U mężczyzn dodatkowym czynnikiem ryzyka było palenie papierosów.

Przed wzrostem masy ciała chroniła przede wszystkim aktywność fizyczna.

Zdaniem naukowców wyniki badania sugerują, że utrzymanie prawidłowej masy ciała nie jest kwestią pozbycia się zbędnych kilogramów, ale prowadzenia zdrowego stylu życia. Ważne jest spożywanie regularnych posiłków, angażowanie się w aktywność fizyczną, dbanie o dobrostan psychiczny oraz posiadanie życiowego celu – twierdzą specjaliści.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28308.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy