

[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 Kaerkkäinen 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>



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