

[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](#)

Nadmiary tłuszczu po prostu wydychamy



Co się dzieje z tłuszczem podczas odchudzania? Według naukowców z Uniwersytetu Nowej Południowej Walii (Australia) jest on usuwany z organizmu w postaci dwutlenku węgla i wody.

Profesjonaliści z branży zdrowotnej często nie wiedzą, co tak naprawdę dzieje się z nadmiernymi pokładami tłuszczu w trakcie odchudzania. Wielu lekarzy, dietetyków i trenerów personalnych twierdzi - zgodnie z potocznym mniemaniem - że jest on przekształcany w energię lub ciepło.

Australijscy badacze z Uniwersytetu Nowej Południowej Walii uściślają - większość zbędnych kilogramów zamienia się w dwutlenek węgla i jest wydychana; pozostałe w postaci wody wydostają się z organizmu wraz z moczem, potem, kałem, łzami i innymi wydzielinami ciała.

"W związku z globalnym kryzysem otyłości, wszyscy powinniśmy umieć odpowiedzieć na pytanie - gdzie podziewa się tłuszcz. Fakt, że prawie nikt nie potrafi udzielić takiej odpowiedzi jest zaskakujący" - komentuje Ruben Meerman, koordynator badania.

Naukowcy śledzili cząsteczki wydalanego tłuszczu. Zaobserwowali, że proces usuwania 10 kilogramów tej substancji z organizmu wymaga przyswojenia 29 kilogramów tlenu. W wyniku reakcji chemicznych powstaje następnie 28 kilogramów dwutlenku węgla oraz 11 kilogramów wody. W tej postaci tłuszcz zostaje wydalony.

Jednak połowa ze 150 przepytanych profesjonalistów nie znała tej zależności. Uważała, że tłuszcz przekształcany jest w energię lub ciepło; ewentualnie wydalany wraz z kałem lub wbudowywany w masę mięśniową.

W trakcie przeprowadzania ankiety badacze zetknęli się również z ciekawymi pytaniami ze strony respondentów, np. czy samo oddychanie może spowodować utratę wagi lub czy odchudzanie może

spowodować globalne ocieplenie.

Jak przekonują, w przypadku obu pytań odpowiedź brzmi nie. Zbyt intensywne oddychanie może jedynie doprowadzić do hiperwentylacji. Z kolei globalne ocieplenie to głównie efekt uwalniania atomów węgla ze skamieniałych organizmów. Atomy węgla wydychane przez ludzi po kilku miesiącach lub latach powrócą na Ziemię uwięzione w innej formie.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22757.html>



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

[Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

Informacje dnia: [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często](#)

[uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#)

Partnerzy