

### [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](#)

# Zdaniem naukowców są skuteczne tylko dwie diety



**Program odchudzający Weight Watchers i plan dietetyczny Jenny Craig - to dwie diety, które zdaniem naukowców są skuteczne i zapewniają długotrwałe rezultaty.**

Naukowcy z Johns Hopkins University przeanalizowali ponad 4200 badań dotyczących diet, aby zobaczyć, które z nich mają potwierdzone działanie. Okazało się, że za większością popularnych diet nie stoją żadne badania zapewniające o ich skuteczności. Zaledwie 11 programów odchudzających zostało przebadanych klinicznie, a spośród nich wykazano skuteczność jedynie dwóch diet.

Z badań wynika, że najlepsze efekty w odchudzaniu przynosi stosowanie programów odchudzających Weight Watchers i planu Jenny Craig. Specjaliści wyjaśniają, że osoby, które stosowały jedną z dwóch wspomnianych diet zanotowały najwyższy spadek masy ciała. I to, co zdaniem naukowców jest najważniejsze w ocenie skuteczności diety, te dwa sposoby odchudzania przynosiły długotrwałe rezultaty.

„Osoby, które rozważają wypróbowanie jednej z dostępnych diet, nie wiedzą, która z nich tak naprawdę działa. Wiele z nich nie posiada naukowego zapewnienia, co do skuteczności działania” - zauważa w rozmowie z „Today” autorka badania dr Kimberly Gudzune, z Johns Hopkins University School of Medicine. „Mam nadzieję, że to badanie zachęci tych, którzy chcą się odchudzać, do konsultacji ze specjalistami. Należy pamiętać, że nie ma jednej idealnej diety odchudzającej, która będzie skuteczna i dobra dla wszystkich. Odchudzanie to kwestia indywidualna” - dodaje.

W badaniu nie brano pod uwagę m.in. diety śródziemnomorskiej, której prozdrowotne działanie jest niezaprzeczone. Co więcej, jej stosowanie nie ma na celu utraty wagi i jest to jeden z najczęściej rekomendowanych sposobów odżywiania się.

Weight Watchers, czyli dieta strażników wagi, to program, który opiera się przede wszystkim na nauczeniu się zdrowych nawyków żywieniowych. Plan żywieniowy opiera się na liczeniu punktów, które przypisane są każdemu produktowi spożywcemu. Myśląc o codziennym menu, należy tak komponować posiłki, aby nie przekroczyć dopuszczalnego limitu punktów.

Najlepszym dowodem na skuteczność tej metody jest aktorka i piosenkarka Jennifer Hudson. Laureatka Złotego Globu i Oscara walkę z nadwagą podjęła w 2009 roku, po urodzeniu syna David. W zaledwie kilka miesięcy schudła ponad 30 kilogramów i stała się ambasadorką planu żywieniowego Weight Watchers.

Druga wymieniana przez naukowców dieta Jenny Craig, to program, który opiera się na spożywaniu specjalnie skomponowanych posiłków, które firma dostarcza do domu. Ten program w 2011 roku zyskał uznanie organizacji konsumenckiej Consumer Reports i znalazł się na szczycie rankingu najpopularniejszych programów odchudzających dostępnych w Stanach.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23393.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**