

[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](#)

5 dni wystarczy żeby zmienić sposób przetwarzania glukozy



Jedynie 5 dni wysokotłuszczowej diety może odmieniać sposób przetwarzania glukozy przez mięśnie. Prof. M. Hulver z Virginia Tech College of Agriculture and Life Sciences powiedział, że większość ludzi myśli, że można bezkarnie objadać się przez parę dni wysokotłuszczowymi produktami. Wystarczy jednak 5 dni, aby mięśnie się zbuntowały.

To ukazuje, że nasze ciała mogą reagować na drastyczne zmiany w diecie w krótszym czasie niż dotąd uważano. Istnieje wiele okazji, kiedy przez kilka dni wszyscy zjadamy się tłustymi potrawami. Wystarczy przywołać święta czy wakacje.

Po posiłku rośnie poziom glukozy we krwi. Głównym wychwytywaczem są mięśnie, które mogą ją zastosować jako źródło energii albo odłożyć na później. Ponieważ mięśnie stanowią do ok. 30% masy ciała i są tak istotne dla przemian glukozy, zmiana zwyczajnego metabolizmu może mieć spore konsekwencje dla reszty organizmu i skutkować problemami zdrowotnymi.

Twórcy publikacji z pisma *Obesity* spostrzegli, że po 5 dniach wysokotłuszczowej diety zmniejsza się zdolność mięśni do utleniania glukozy, co może prowadzić do insulinooporności.

W ramach studium zdrowych studentów college'u żywiono kanapkami z kiełbasą, makaronem i serem, a także potrawami z dużymi ilościami masła. O ile zwyczajna dieta zawiera ok. 30% tłuszczu, w tej doświadczalnej tłuszcz stanowił aż ok. 55%. Całościowe spożycie kalorii było takie samo jak przed wprowadzeniem wysokotłuszczowej diety.

Choć po pobraniu próbek mięśni okazało się, że metabolizm glukozy zmienił się, studenci nie utyli ani nie okazywali symptomów insulinooporności.

W kolejnych badaniach Hulver chce ocenić długoterminowe skutki zaobserwowanych zmian. Planuje też ustalić, jak szybko ustąpią one po wprowadzeniu niskotłuszczowej diety.

Źródło: [Virginia Tech College of Agriculture and Life Sciences](http://www.virginiatech.edu/~life/colleges/colleges.htm)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23538.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