

[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>



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 anesteziolog

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](#)

Partnerzy