

[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](#)

Bakterie mają wpływ na naszą wagę



Zdaniem prof. Tima Spectora to bakterie w naszych jelitach mają wpływ na naszą masę ciała. "Mikroby nie są istotne tylko i wyłącznie z punktu widzenia procesu trawienia. Mają one również wpływ na to ile i jakie witaminy i mikroelementy przyswajamy" - zapewnia naukowiec.

Jeden z czołowych naukowców, prof. Tim Spector z King's College London poddał pod wątpliwość zasadność stosowania diet i liczenia kalorii. Z jego wieloletnich badań wynika, że to co ma istotny wpływ na naszą masę ciała, to bakterie zamieszkujące w naszych jelitach. Badacz podkreśla również, że nowoczesne diety wpływają na nie negatywnie.

Przez lata profesor badał pary bliźniąt, analizując ich styl życia, dietę, aktywność fizyczną. Równocześnie naukowiec wykazał, że jeśli bliźniętom zwiększymy kaloryczność posiłków, to po prawie dwóch miesiącach jedno z nich przytyje kilkanaście kilo, drugie zaledwie kilka kilo, mimo że ich dieta była identyczna. Badacz uważa, że za przyrost masy ciała odpowiadają bakterie znajdujące się w naszych jelitach.

"Mikroby nie są istotne tylko i wyłącznie z punktu widzenia procesu trawienia. Mają one również wpływ na to ile i jakie witaminy i mikroelementy przyswajamy. Co więcej niektóre z bakterii mogą również mieć znaczący wpływ na kontrolę masy ciała" - wyjaśnia prof. Spector.

W swojej najnowszej książce, "The Diet Myth: The Real Science Behind What We Eat", specjalista przekonuje, że przy odpowiedniej diecie i ćwiczeniach, można w sposób pozytywny wpłynąć na florę bakteryjną w jelitach, tak, aby służyła naszemu zdrowiu.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/23620.html>



15-06-2026

Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł

Fundacja na rzecz Nauki Polskiej (FNP) ogłosiła listę .



15-06-2026

Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki

Do 21 sierpnia trwa nabór na studia podyplomowe "Komunikacja naukowa i popularyzacja nauki".



15-06-2026

Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki

W polskim finale konkursu FameLab.



15-06-2026

Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność

Oraz wycofanie z relacji społecznych.



15-06-2026

Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku

Może skracać sen lub utrudniać zasypianie.



15-06-2026

Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków

Wskazał w rozmowie z PAP psycholog dr Michał Kosakowski z UAM.



15-06-2026

Nieufność wobec szczepień ma źródła psychologiczne

Szczepienia są jednym z najskuteczniejszych narzędzi ochrony zdrowia publicznego.



15-06-2026

Prof. Agnieszka Chacińska z Nagrodą Polskiej Akademii Nauk

Biołożka molekularna i dyrektorka Międzynarodowego Instytutu PAN

Informacje dnia: [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#) [Stu najzdolniejszych naukowców dostanie ponad 3 mln zł](#) [Trwa nabór na studia dla popularyzatorów nauki](#) [Znamy najlepszych młodych popularyzatorów nauki](#) [Aż połowę studentów cechuje negatywna emocjonalność](#) [Kofeina wpływa na jakość nocnego wypoczynku](#) [Myślenie spiskowe towarzyszy człowiekowi od wieków](#)

Partnerzy