

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

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



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.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [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](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**