

[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](#)

Sposoby na zdrowe i skuteczne odchudzanie

Odchudzanie kojarzy się większości osób z wyrzeczeniami, głodówkami oraz ćwiczeniami, do których trudno się

zmobilizować. Dlatego tak często sięgamy po diety cud, ale ich rezultaty są krótkotrwałe, a efekt jojo może wręcz dodać nam kilku kilogramów w porównaniu do początkowej wagi. Dieta odchudzająca powinna więc zacząć się od zmiany nawyków - nie tylko na chwilę, ale na kolejne lata. Do tego dochodzi wiedza na temat tego, jak odchudzać się zdrowo.

Najpierw wiedza, później odchudzanie

Dieta kopenhaska, białkowa dieta Dukana czy Atkinsa, a także dieta kapuściana - to tylko niektóre z przykładów diet okresowych, które mogą stać się dobrym punktem wyjścia do dalszej utraty wagi. Nic przecież tak nie motywuje, jak utrata kilku kilogramów po diecie trwającej np. dwa tygodnie. Należy jednak pamiętać, że krótkotrwałe kuracje opierają się na wykluczeniu pewnych produktów lub drastycznym ograniczeniu ich kaloryczności. Tymczasem dorosły człowiek do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje zarówno węglowodanów (ok. 45-65 procent dziennej porcji kalorii), tłuszczów (ok. 20-30 proc.), jak i białka (ok. 15-20 proc.). Poza tym, kiedy nasz organizm "poczuje", że otrzymuje mniej kalorii, nastawia się na tryb magazynowania tłuszczu, a nie jego spalania, przez co odchudzanie nie będzie skuteczne.

Co zatem powinna zrobić osoba, która chce zrzucić zbędne kilogramy, ale równocześnie dba o swoje zdrowie? Jeżeli nie chorujemy oraz nie mamy niepokojących objawów, sami możemy opracować dietę. W innym przypadku trzeba skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem rodzinnym. Co z dziećmi? Sytuacja, kiedy BMI naszej pociechy zbliża się do wartości 25 staje się wprawdzie niepokojąca, ale drastyczne ograniczanie kalorii jest niewskazane u dzieci poniżej 7. roku życia. To czas intensywnego rozwoju organizmu, któremu potrzebne są wszystkie składniki odżywcze.

Najważniejsza jest zmiana nawyków

Jeżeli chcemy, aby dieta odchudzająca była skuteczna, to musi stać się ona... przyjemna. Miłośnicy smażonych, tłustych potraw, słodczy i fast foodów nigdy nie zgubią zbędnych kilogramów, kiedy każdy zdrowszy posiłek będzie dla nich udręką.

Jakie powinny być zasady zdrowego odżywiania dla osób dorosłych? Według piramidy zdrowego żywienia są to: regularność posiłków (4-5 dziennie co 3-4 godziny), jedzenie kilku porcji warzyw i owoców dziennie (np. w formie dodatku do obiadu), orzechów i warzyw strączkowych oraz produktów pełnoziarnistych (pieczywa, makaronów), wprowadzenie do diety niskotłuszczowego nabiału (np. chudego twarogu zamiast sera żółtego), zastąpienie czerwonego mięsa drobiem i rybami, a masła i smalcu m.in. oliwą z oliwek. Takie zmiany mogą być rewolucyjne, dlatego warto włączyć rodzinę w ich wprowadzenie lub kupić nowy sprzęt do gotowania (np. parowar), a także ciekawe i nieznanne przyprawy (zioła zamiast soli) bądź książkę kucharską, która nas zainspiruje. Niech gotowanie stanie się pasją i zabawą!

Kiedy dieta na odchudzanie jest bezpieczna?

Skuteczna dieta to nie tylko taka, w trakcie której tracimy kilogramy, ale też taka, przez którą nie tracimy... zdrowia. Dlatego jeżeli do zmiany nawyków dodamy ograniczenie kaloryczności posiłków, pamiętajmy o kilku wytycznych Instytutu Żywności i Żywienia. W przypadku osoby dorosłej dzienna

ilość spożywanego białka nie powinna być niższa niż 50 g, a tłuszczów 7 g (umożliwiają one m.in. wchłanianie witamin). Poza tym kaloryczność diety nie może być mniejsza niż 1400 kcal dziennie (chodzi o dostarczenie odpowiedniej ilości witamin i minerałów), a zalecany spadek wagi musi być systematyczny (nie większy niż 1 kg tygodniowo). Pamiętajmy, że zbyt szybkie chudnięcie może wpłynąć na pogorszenie stanu naszego zdrowia. Ponadto warto wprowadzić do diety witaminę D (w okresie zimowym), a przy diecie wegańskiej witaminę B12. Do tego dochodzi regularne picie wody (min. 1,5 l dziennie) oraz ćwiczenia nawet w najbardziej podstawowej formie (spacery, rozciąganie).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30737.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy