

[Akceptuję](#)

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](#)

Białko w diecie zmniejsza ryzyko nadwagi podczas menopauzy

Zmniejszenie spożycia węglowodanów na rzecz białka może pomóc zachować szczupłą sylwetkę w okresie menopauzy - przekonują naukowcy z Uniwersytetu w Sydney. Ich

wnioski opublikował „BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology”.

Wraz z nadejściem menopauzy kobiety stają się bardziej podatne na zwiększenie masy ciała, jednak mechanizmy, które są tego przyczyną nie zostały dobrze poznane.

Australijczycy przeprowadzili syntezę dotychczasowych prac dotyczących m.in. zmian hormonalnych i fizjologicznych po wejściu w okres menopauzy. Wyniki wskazują, że problemy z tyciem powstają, jeśli w jadłospisie i aktywności fizycznej nie zostaną wprowadzone zmiany równoważące procesy naturalnie zachodzące podczas klimakterium.

Badacze zauważają, że w okresie okołomenopauzalnym ze względu na zmiany hormonalne zwiększa się apetyt organizmu na białko. Jeśli zapotrzebowanie to nie zostaje zaspokojone, kobiety spożywają w nadmiarze inne produkty energetyczne.

To tzw. efekt dźwigni białkowej - tłumaczą autorzy. Bez zwiększenia ilości białka w jadłospisie, organizm będzie dążył do pozyskania odpowiedniego jego poziomu poprzez pobudzenie do konsumowania zbędnych kalorii, aż zaspokoi tę potrzebę.

Niestety w czasie menopauzy poziom wydatkowanej energii spada, dlatego w celu zrównoważenia tych biologicznych zmian kobiety powinny ograniczyć spożycie tłuszczu i węglowodanów, a zwiększyć spożycie białka - podkreślają badacze.

Jak zatem miałyby wyglądać idealnie skomponowana dieta menopauzalna? Zdaniem autorów kluczem może być zmniejszenie całkowitej ilości spożywanych dziennie kalorii o 5-10 proc. przy jednoczesnym zwiększeniu ilości kalorii pozyskiwanych dziennie z białka zwierzęcego lub roślinnego o około 3 proc.

„Już tak niewielkie dostosowanie jadłospisu może zmniejszyć lub nawet zapobiec zwiększeniu masy ciała w czasie menopauzy, a co za tym idzie zmniejszyć ryzyko otyłości i problemów kardiometabolicznych” - podsumowują naukowcy.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/31550.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