

### [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](#)

## Pieczarki sprzyjają odchudzaniu i są bogatym źródłem witaminy D

Panie, które chcą zrzucić nadprogramowe kilogramy, powinny uwzględnić w swojej diecie pieczarki. Powód? Wbrew powszechnej opinii o ubogich wartościach odżywczych grzybów, są one bardzo zdrowe, sprzyjają odchudzaniu i są bogatym źródłem witaminy D.

Naukowcy z Johns Hopkins Weight Management Center w Baltimore (USA), zapewniają, że zastąpienie czerwonego mięsa pieczarkami jest skutecznym sposobem utraty wagi.



Uczestnikami przeprowadzonego badania były 73 dorosłe osoby, w średnim wieku około 48 lat, w większości kobiety. Zostali oni podzieleni na dwie grupy. Pierwsza z nich zobowiązała się do jedzenia jednej filiżanki grzybów dziennie, zamiast takiej samej ilości czerwonego mięsa, druga grupa stosowała standardową dietę opartą na mięsie.

Po upływie roku naukowcy odkryli, że osoby z pierwszej grupy schudły średnio 3,2 kg oraz - w porównaniu do grupy kontrolnej - miały lepsze parametry dotyczące składu ciała, czyli zawartości w organizmie tłuszczu, mięśni, kości i wody. Nie występował też u nich tzw. efekt jo-jo.

Kolejne badanie dowodzi, że pieczarki są źródłem witaminy D. Naukowcy wykazali, iż jedzenie sproszkowanych, suszonych grzybów jest tak samo skuteczne w utrzymaniu prawidłowego poziomu witaminy D w organizmie, jak stosowanie aptecznych suplementów diety, zawierających 2000 IU witaminy D2 i D3.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17769.html>



09-10-2024

## **Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych**

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

## **Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik**

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

## [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

## [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

## [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

## [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

## [Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób](#)

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

## [Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka](#)

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

**Informacje dnia:** [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo.](#)

[jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

## **Partnerzy**