

[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](#)

Dieta niskowęglowodanowa skuteczniejsza



Ograniczenie węglowodanów w diecie, przynosi lepsze rezultaty w odchudzaniu niż diety niskotłuszczowe, wskazują naukowcy. W badaniu opublikowanym w magazynie "Lancet Diabetes & Endocrinology", naukowcy wykazują, że dieta niskowęglowodanowa jest bardziej efektywna.

Z badań przeprowadzonych przez naukowców z Harvarda wynika, że w procesie odchudzania lepsze rezultaty przynoszą diety niskowęglowodanowe. Na podstawie badań i analiz dostępnych danych specjaliści wykazali, że osoby stosujące diety, które ograniczają spożycie węglowodanów, osiągają lepsze efekty.

"Mimo wszechobecnego przekonania, że aby schudnąć należy znacznie ograniczyć tłuszcze w codziennej diecie, wykazujemy, że nie ma żadnego naukowego dowodu, który potwierdza tę tezę" - podkreśla dr Deirdre Tobias.

Badania wykazały, że osoby, które stosowały diety niskowęglowodanowe były średnio o ponad jeden kilogram chudsze od osób na diecie niskotłuszczowej. Jednak jak wskazują sami badacze, istotne są zmiany długofalowe, odnoszące się generalnie do nawyków żywieniowych, a nie jedynie zmniejszania czy też wykluczania poszczególnych produktów.

Osoby, które spożywają więcej warzyw, owoców, soków oraz produktów mlecznych, są znacznie mniej narażone na choroby nowotworowe - wykazały udostępnione PAP badania specjalistów Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24415.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy