

### [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](#)

## By chudnąć, trzeba jeść



**Równowaga pomiędzy ilością energii dostarczonej organizmowi a zużywanej przez niego gwarantuje prawidłowy przebieg wszystkich procesów życiowych. Bilans dodatni prowadzi do nadwagi i otyłości. Nadmiar kalorii odkłada się bowiem w postaci tkanki tłuszczowej. Z kolei bilans ujemny powoduje, że organizm czerpie energię z tkanek. Skutkuje to redukcją masy ciała, a także pogorszeniem samopoczucia oraz spadkiem sprawności fizycznej i intelektualnej.**

Utrzymanie równowagi energetycznej jest bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Na przykład w momencie, kiedy bilans jest ujemny, czyli przyjmujemy mniej kalorii, niż wydajemy, następuje redukcja masy ciała.

*- Zbyt duży minus w kasie organizmu spowoduje, że mózg przestawi metabolizm na stan alarmowy. Organizm będzie hamował przemianę materii, będzie ograniczał spalanie tłuszczu. Kiedy dostanie coś do jedzenia, będzie jak najwięcej chciał z tego posiłku odłożyć. To właśnie powoduje efekt jojo, kiedy stosujemy restrykcyjne diety. Natomiast jeśli mamy dodatni bilans energetyczny, kończy się to gromadzeniem zapasów. Jeśli nie spalimy tej nadwyżki, którą przyjmujemy, będzie się nam ona odkładała w postaci wałeczków na biodrach i w pasie - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle mgr Ewa Kurowska - dietetyk, ekspert kampanii „Zarządzanie Kaloriami”.*

Zbyt mała liczba kalorii spożywana każdego dnia może grozić niedożywieniem. Osoby, które się odchudzają, muszą zwracać szczególną uwagę na to, by uboga energetycznie dieta była ściśle dopasowana do konkretnych potrzeb organizmu.

*- Każdy z nas ma inną podstawową przemianę materii, inną aktywność fizyczną i każdy z nas powinien mieć indywidualnie dobraną dietę dla redukcji masy ciała, tak, aby nie wprowadzać organizmu w niekorzystny alarmowy stan niedostatku energetycznego - mówi Ewa Kurowska.*

Organizm zużywa ok. 60-70 proc. energii na podstawowy metabolizm, pracę organów wewnętrznych oraz podtrzymanie funkcji życiowych, takich jak oddychanie, praca serca, mózgu, płuc, nerek oraz krążenia krwi. 10 proc. pożytku na wytwarzanie ciepła, a pozostałe 20-30 proc. energii zużywamy na aktywność fizyczną związaną z codziennymi czynnościami.

*- Energię wydatkowaną możemy obliczyć na podstawie kilku wzorów. Najbardziej znanym jest wzór Harrisa-Benedicta. Wystarczy wrzucić tę nazwę w wyszukiwarkę i skorzystać ze specjalnych kalkulatorów. Z kolei energię przyjmowaną najlepiej obliczać, np. używając aplikacji do liczenia kalorii. Tam sami wpisujemy produkty bądź możemy skanować np. kody kreskowe czy wpisywać ilość w gramach i mamy wtedy taką przynajmniej szacunkową, ale bardzo już korzystną kontrolę tego, ile energii spożywamy - wyjaśnia Ewa Kurowska.*

Energię wydatkowaną możemy regulować poprzez określoną aktywność fizyczną. Kontrolujemy więc, ile kalorii przyjmujemy i do tego dopasowujemy wydatek energetyczny.

- Jeśli danego dnia zjedliśmy np. tabliczkę czekolady, to idziemy pobiegać wieczorem i zrobić dodatkową piątkę dookoła osiedla. Oczywiście nie powinniśmy robić tak każdego dnia, ale każdy popełnia jakieś grzechy i ma swoje zwyczaje. Aktywność fizyczna również powinna być bardzo ściśle dobrana do osoby, ponieważ jak wskazują najnowsze badania, nadmierna aktywność fizyczna u osób odchudzających się, może przynosić przeciwne efekty i zaraz po zaprzestaniu treningów może spowodować bardzo intensywne tycie - mówi Ewa Kurowska.

Dieta to nie tylko trzymanie się określonych zasad, to przede wszystkim zrozumienie procesów, jakie zachodzą w naszym organizmie każdego dnia. Redukcja masy ciała występuje wtedy, gdy przez dłuższy okres podaż energii jest mniejsza niż ilość energii wydatkowanej.

- Zachowanie prawidłowej równowagi energetycznej, nawet niekoniecznie ujemnej, ale takiej, w której nasz organizm wychodzi na zero, już wpłynie na powolną redukcję nadmiernych kilogramów. Wszyscy myślą, że tkanka tłuszczowa nic w organizmie nie robi, a ona też zużywa kalorie - niewiele bo 1 kg to ok. 5-10 kcal, ale jednak, bo do utrzymania tych skarbców też potrzebna jest energia - mówi Ewa Kurowska.

Trzeba jednak pamiętać o tym, żeby z dietą normoenergetyczną czy ubogoenergetyczną przyjmować wszystkie możliwe składniki mineralne i witaminy, bo w przeciwnym razie będzie ona dietą niedoborową. Co ważne - dieta wysokokaloryczna również może być dietą niedoborową, jeżeli jest skomponowana monotonicznie lub z produktów o niskiej zawartości witamin i składników mineralnych.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25691.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**