

[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](#)

Diety oczyszczające nie istnieją



Latem często wpadamy na pomysł zrzucenia kilku kilogramów poprzez stosowanie szybkich diet. Choć takie jadłospisy czasami nazywane są "dietami oczyszczającymi", to nie istnieje nic takiego, jak oczyszczanie organizmu poprzez dietę - mówi prof. Małgorzata Kozłowska-Wojciechowska.

Diety oczyszczające nie istnieją. Naturalne drogi oczyszczania to oddech, skóra, łzy, pot, mocz i kał - podkreśla specjalistka. W ten sposób oczyszczamy organizm w sposób fizjologiczny.

"Kluczem do sukcesu jest równowaga - stan najkorzystniejszy dla każdego żywego organizmu. Wszelkie działania, które zaburzą tę równowagę, zdrowiu nie służą" - mówi prof. Kozłowska-Wojciechowska.

Profesor dodaje, że w prawidłowej diecie, nawet podczas odchudzania się, trzeba sobie dostarczać tłuszczów, białek i węglowodanów. Zdaniem specjalistki nie istnieje prawidłowa dieta, która by tych wszystkich składników nie dostarczała.

"Jeżeli chcę schudnąć, to obcinam widoczne kalorie, przede wszystkim tłuszcz i cukry dodane. To są te puste kalorie, z których mogę zrezygnować. W kolejnym kroku zmniejszam kaloryczność tak, że talerz dzielę na pół. Jem wszystko to, co jadłam do tej pory, tylko w ilościach mniejszych. I to jest prawidłowe podejście" - tłumaczy.

Prof. Kozłowska-Wojciechowska zachęca do jedzenia warzyw i owoców, które są niskokaloryczne, ale jednocześnie zastrzega, że błyskawiczne diety owocowo-warzywne powodują utratę kilku centymetrów w talii tylko i wyłącznie wskutek odwodnienia. Białkowe, bezcukrowe i beztłuszczowe diety-cud sprawiają, że waga gwałtownie spadnie. Ale wszystko, co utracimy w dwa, trzy tygodnie, odzyskamy z nawiązką w kolejnym miesiącu. Tak - w jej opinii - lepiej nie "chudnąć" w ogóle.

Profesor wyjaśnia, że jeśli ktoś chce zadbać o sylwetkę, musi się też zatroszczyć o zdrowie. Owszem, jeśli ktoś ma do zrzucenia kilogram czy dwa, to nie ma przeciwwskazań, żeby przeszedł na krótką dietę - mówi. Przy kilkunastu kilogramach nadwagi modna dieta jest jednak niewłaściwym sposobem postępowania. Podobnie jak wtedy, kiedy waga jest prawidłowa.

"Najczęściej na takie diety rzucają się młode osoby, szczególnie kobiety, którym wydaje się, że noszą gigantyczny naddatek kilogramów, a w rzeczywistości mają małe, o ile w ogóle, odchylenia od normy" - zauważa rozmówczyni PAP.

Każda dieta redukująca w czterech, pięciu pierwszych dobach powoduje mniejsze lub większe odwodnienie. Prof. Kozłowska-Wojciechowska zwraca też uwagę na efekt jojo: musimy pamiętać, że po zakończeniu diety, która szybko spowoduje utratę kilku kilogramów, istnieje niebezpieczeństwo przybrania kilkunastu kilogramów w kolejnych miesiącach. Tak działa mechanizm rozhuśtania.

Zdaniem profesor kolejne modne diety to po prostu grupy produktów wybierane wciąż z tej samej puli. A powinno się jeść ich po prostu mniej. Codzienna dieta zdrowego człowieka musi kontrolować ilość spożywanych kalorii. Bo otyłość jest najważniejszym czynnikiem ryzyka chorób cywilizacyjnych. Musimy kontrolować ilość kalorii i jakość tłuszczu, które spożywamy, oraz ilość dostarczanych witamin. I to jest dieta dla serca, która wraz z aktywnością fizyczną przeciwdziała zawałom serca i udarom mózgu.

PAP - Nauka w Polsce, Karolina Duszczyk

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25797.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