

[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](#)

Regularne jedzenie kluczem do stałej masy ciała

Przy zarządzaniu masą ciała najważniejsze jest spożywanie regularnych posiłków oraz dbanie o swój dobrostan psychiczny. Odchudzanie się i stosowanie różnych diet nie przynosi pożądaných rezultatów - czytamy na łamach „Eating Behaviors”.

„Ludzie częste usiłują zapobiec przybieraniu na wadze poprzez stosowanie diet lub opuszczanie posiłków. W rzeczywistości takie działanie powoduje na dłuższą metę wzrost gromadzenia się tłuszczu” – mówi współautorka badania Ulla Kaerkkäinen z Uniwersytetu Helsińskiego (Finlandia).

Badaczka i jej koledzy zapytali ochotników – kobiety i mężczyzn – jakie czynniki ułatwiają lub utrudniają im utrzymanie prawidłowej masy ciała. Informacje na temat masy ciała oraz stylu życia uczestników badania zebrano dwukrotnie – gdy mieli oni 24 oraz 34 lata.

Okazało się, że w ciągu dekady większość badanych osób przybierała na wadze przeciętnie o jeden kilogram na rok. Tylko 7,5 proc. kobiet i 3,8 proc. mężczyzn straciło w tym czasie zbędne kilogramy.

Głównymi czynnikami, które sprzyjały przybieraniu na wadze, były: nieregularne nawyki żywieniowe, odchudzanie się, częste spożywanie słodzonych napojów, małe zadowolenie z życia oraz – w przypadku kobiet – urodzenie co najmniej dwójki dzieci. U mężczyzn dodatkowym czynnikiem ryzyka było palenie papierosów.

Przed wzrostem masy ciała chroniła przede wszystkim aktywność fizyczna.

Zdaniem naukowców wyniki badania sugerują, że utrzymanie prawidłowej masy ciała nie jest kwestią pozbycia się zbędnych kilogramów, ale prowadzenia zdrowego stylu życia. Ważne jest spożywanie regularnych posiłków, angażowanie się w aktywność fizyczną, dbanie o dobrostan psychiczny oraz posiadanie życiowego celu – twierdzą specjaliści.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28308.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy