

[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](#)

Zdrowie a głodówki?

Krótkie głodówki zyskują popularność jako sposób na schudnięcie, obniżenie ciśnienia czy regenerację organizmu. Choć można znaleźć doniesienia naukowe wspierające takie działanie, to okazuje się, że bardziej korzystne może być jednak racjonalne, zdrowe odżywianie. Badacze z University of Surrey na 10 tygodni podzielili uczestników swojego

eksperymentu na dwie grupy - część opóźniała śniadanie o 90 min i jadła ostatni posiłek o 90 min wcześniej, a część odżywiała się według wcześniejszych zwyczajów. Ochotnicy, którzy zmienili swój rytm odżywiania, nie tylko mieli w ciągu dnia mniej okazji do jedzenia, ale też zmniejszył się ich apetyt. W efekcie, w czasie trwania eksperymentu wyraźnie spadła u nich ilość tkanki tłuszczowej.

Korzyści z okresowego głodu

Podobnych eksperymentów było więcej. W projekcie badawczym zespołu z University of Illinois w Chicago, 23 otyłe osoby w wieku średnio 45 lat mogły spożywać posiłki tylko między godziną 10. a 18. W tym czasie uczestnicy mogli jeść wszystko, co tylko chcieli, lecz w pozostałych godzinach wolno im było tylko pić bezkaloryczne napoje. Po 12 tygodniach naukowcy zauważyli wyraźne zmiany - masa ciała ochotników spadła przeciętnie o 3 proc., a skurczowe ciśnienie krwi o 7 mm Hg. Podobnie może działać system nazywany 5:2. Polega on na normalnym odżywianiu przez 5 dni i znacznym ograniczeniu jedzenia przez kolejne dwa dni. W jednym z badań sprawdzających takie podejście naukowcy z University of Surrey poprosili część ochotników z nadwagą, aby przez 5 dni w tygodniu odżywiali się normalnie, a przez 2 dni spożywali tylko 600 kalorii. Druga grupa natomiast po prostu przyjmowała codziennie 600 kalorii mniej niż zwykle. Okresowy, częściowy post poskutkował lepszymi wynikami. Organizmy osób z tej grupy szybciej usuwały trójglicerydy z krwi po posiłku i musiały produkować mniej insuliny. Naukowcy zaobserwowali też u nich większy spadek ciśnienia krwi.

Zagłodzić raka - to szkodliwy mit!

- U osób jedzących przez długi okres żywność wysoko przetworzoną o niskiej wartości odżywczej lecz wysokiej kaloryczności, najczęściej można zaobserwować niekorzystne zmiany profilu lipidowego, wzrostu glukozy we krwi, otyłość, nadciśnienie, wysypki, problemy z wypróżnianiem i wiele innych objawów. Często właśnie takie osoby decydują się na okresowe posty. Organizm dostaje mniej energii, mniej składników mineralnych, w tym sodu wpływającego na wzrost ciśnienia, energię czerpie z zasobów tkanki tłuszczowej, więc osoba chwilowo chudnie oraz spada jej ciśnienie, czy ilość glukozy we krwi - mówi Tomiła Karwowska, dietetyk w poradni mojdietetyk.pl

Głód a nowotwory i komórki jelit

Niektóre obserwowane skutki czasowej rezygnacji z jedzenia mogą wręcz zadziwiać. Badacze z University of California w San Diego przeanalizowali dane na temat prawie 2,5 tys. kobiet z rakiem piersi wykrytym na wczesnym etapie, w wieku od 27 do 70 lat w momencie diagnozy. Uwzględniające kilka lat życia pacjentek informacje pokazały, że nocna rezygnacja z jedzenia trwająca mniej niż 13 godzin wiązała się z większym o 36 proc. ryzykiem nawrotu choroby w porównaniu do ryzyka u kobiet, które w okresie nocnym powstrzymywały się od jedzenia przez co

najmniej 13 godzin.

Kobiety, które dłużej powstrzymywały się od spożywania posiłków także dłużej spały i miały niższe stężenie glikowanej hemoglobiny, która zależy od poziomu glukozy we krwi. Badacze podejrzewają więc, że u tych kobiet mniejsze było też ryzyko wystąpienia cukrzycy i chorób układu krążenia, a nawet innych niż rak piersi nowotworów. Z drugiej jednak strony u stosujących mini-głódówki kobiet nie spadło ryzyko zgonu wywołane rakiem piersi, ani ogólne ryzyko śmierci.



Naukowcy coraz lepiej poznają też skutki ograniczania dostępu do jedzenia, jakie zachodzą na poziomie komórek. Zespół z Massachusetts Institute of Technology w eksperymentach na myszach odkrył na przykład, że już trwający 24 godziny post znacząco poprawiał zdolność do regeneracji komórek macierzystych jelita zarówno u młodych, jak i u starych zwierząt. Komórki te są niezbędne do ciągłego odnawiania się jelitowego nabłonka. Zmiana była spowodowana tym, że komórki zaczęły w większym stopniu wykorzystywać kwasy tłuszczowe zamiast glukozy.

Niedawno grupa badaczy z Georgia State University doniosła natomiast o odkryciu cząsteczki wydzielanej w trakcie ograniczenia dostępu organizmu do kalorii, a która ochrania układ krwionośny przed skutkami starzenia. Substancja należąca do tzw. ciał ketonowych wytwarzana jest w wątrobie i spowalnia starzenie komórek nabłonka wyściełającego naczynia krwionośne oraz limfatyczne.

To nerki oczyszczają, a nie kuracje

- Warto powiedzieć, że ograniczenie dostarczania energii jest jedynym jak dotąd udowodnionym sposobem wydłużania życia. Ważne jest jednak, aby nie zmniejszać liczby kalorii zbyt mocno, bo wtedy organizm będzie miał energii za mało, co jest szkodliwe. Trzeba też zadbać o dostarczenie odpowiedniej ilości wszelkich potrzebnych składników, takich jak białko, kwasy tłuszczowe, witaminy czy minerały” - wyjaśnia dr inż. Jacek Bujko, specjalista w zakresie żywienia człowieka i dietetyki w Zakładzie Dietetyki w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego.

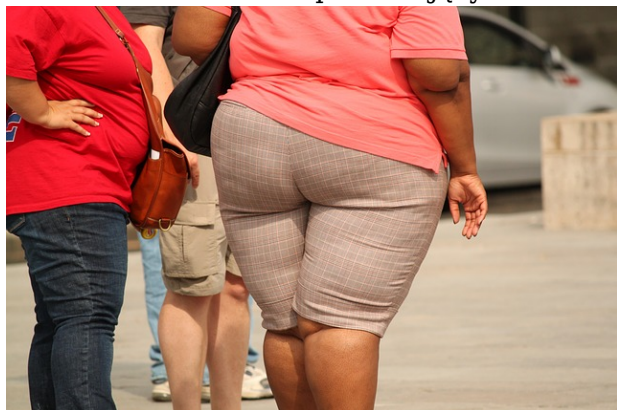
Głódówka niekoniecznie jest najlepsza

Nie wszystkie wyniki badań są jednak korzystne dla głódówek. Zespół z University of Illinois w Chicago na setce otyłych osób sprawdził dwa sposoby żywienia. Część ochotników co drugi dzień przyjmowała tylko 25 proc. typowej dawki kalorii, a w pozostałych dniach 125 proc., natomiast druga grupa codziennie ograniczała liczbę kalorii do 75 proc. typowego spożycia. Okazało się, że naprzemienny post nie spowodował wyraźnie lepszych efektów, jeśli chodzi o spadek wagi i czynników ryzyka chorób serca. Nie okazał się też łatwiejszy w przestrzeganiu. Co więcej, nie do końca jeszcze wiadomo, czy tego typu głódówki są na pewno bezpieczne.

Dietetyczny zawrót głowy: modne diety kontra nauka

Naukowiec z Uniwersytetu w Sao Paulo sprawdzili wpływ poszczenia co drugi dzień na masę ciała, obecność wolnych rodników i poziom insuliny u dorosłych szczurów. Choć ilość przyjmowanego

przez zwierzęta pożywienia i masa ich ciała w ciągu trwającego 3 miesiące doświadczenia spadły, to ilość tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha wzrosła. To nie wszystko. Badacze wykryli uszkodzenia w komórkach trzustki produkujących insulinę i obecność podwyższonej ilości szkodliwych wolnych rodników. Wzrosła też oporność szczurów na insulinę.



- Wystarczy popracować trochę w systemie 3 zmianowym i większość osób przyzna mi rację, że rozregulowując swój sen, ciężko się funkcjonuje. Tak samo jest z jedzeniem. Jeżeli organizm nie ma spokoju i harmonii związanego z dostarczaniem pożywienia, będzie się rozregulowywał. Podsumowując, chciałabym namówić wszystkich do zdrowego racjonalnego podejścia do diety. Dieta ma nam służyć, sprawiać przyjemność i wzmacniać zdrowie, a nie powodować jakiegokolwiek rodzaju komplikacje. Uważam, że odczuwanie głodu jest rzeczą naturalną, ale nie powinniśmy odczuwać go zbyt długo. Jeżeli odczuwamy głód, na pewnym etapie możemy sięgnąć po cokolwiek, byleby zaspokoić tę potrzebę fizjologiczną. Co do osób starszych i kobiet w ciąży, tutaj najbardziej odradzałabym posty. W przypadku osób chorych, wszystko zależy od rodzaju schorzenia (należy pamiętać, że otyłość też jest chorobą), ale uważam, że patrząc przyszłościowo lepiej wybrać racjonalne odżywianie, skupianie się na tym co jemy, w jakiej ilości i jakości, niż wybrać post. Poza tym warto skonsultować to z osobą, która zajmuje się dietetyką na co dzień zamiast robić coś najpierw na własną rękę, czym można sobie zaszkodzić - radzi dietetyk.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28810.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