

### [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](#)

## Czy dania w proszku mogą być podstawą zdrowej diety?



**Diety proszkowe gwarantują szybką utratę kilogramów i uczą dyscypliny żywieniowej, m.in. regularnego jedzenia pięciu posiłków dziennie. Ich podstawą są niskokaloryczne i bogate niemal we wszystkie składniki odżywcze dania i przekąski z torebek. Dietetycy polecają je przede wszystkim osobom, które walczą z otyłością, chcą utrzymać szczupłą sylwetkę, a także sportowcom.**

Specjaliści do spraw żywienia podkreślają, że produkty w proszku mogą być podstawą codziennej zdrowej diety. Są niskokaloryczne, smaczne i przyrządza się je zaledwie w kilka minut. Pokrywają dzienne zapotrzebowanie organizmu na większość substancji odżywczych. Często zawierają też składniki przyspieszające metabolizm, np. L-karnitynę czy zieloną herbatę.

*- Dania w proszku dostarczają absolutnie wszystkich niezbędnych składników: witamin, minerałów, suplementów. Jak najbardziej można całodzienną dietę zbilansować tylko tego rodzaju produktami. Jednym warunkiem jest uzupełnić taką dietę o zdrową porcję tłuszczu, czyli łyżeczkę, najlepiej tłoczonego na zimno, oleju bądź oliwy - - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Krzysztof Lewandowski, prezes zarządu firmy dystrybuującej produkty dietetyczne Smart Food.*

Diety proszkowe są szczególnie zalecane osobom, które z powodów zdrowotnych muszą ograniczyć wysokokaloryczne posiłki, oraz tym, którzy chcą szybko zrzucić zbędne kilogramy, i sportowcom. Producenci zapewniają, że gotowe dania i przekąski, choć są w formie proszku, nie są szkodliwe dla zdrowia.

*- To wszystko zależy od tego, w jaki sposób podejmiemy do produkcji takich produktów. Można zrobić to tak, że nie będzie tam konserwantów ani wzmacniaczy smaku, które nie są pożądane w diecie i produktach dietetycznych - wyjaśnia Krzysztof Lewandowski.*

Diety proszkową powinno się stosować nie częściej niż dwa razy w roku i nie dłużej niż trzy miesiące. W miarę upływu czasu kolejne posiłki z torebki warto zastępować samodzielnie przygotowanymi, dobrze zbilansowanymi daniami.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21880.html>



09-10-2024

## **Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych**

Doświadczenie powodzi wiąże się z ogromnym stresem.



09-10-2024

## [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#)

Odkrycie może pomóc w opracowaniu nowych metod.



09-10-2024

## [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#)

Ta metoda daje nadzieję na zmianę sposobu, w jaki zarządzamy chorobami.



09-10-2024

## [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#)

WHO zaleca kolejną szczepionkę w jednej dawce



09-10-2024

## [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#)

A Polak ma publikację w "Nature", bo... grał w grę.



09-10-2024

## [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych...](#)

Wyniki badań nad nią - przełomowe dla ludzkości.



09-10-2024

# Badania mikroRNA, ważne dla zrozumienia chorób

Nagrodzone medycznym Noblem.



09-10-2024

## Grzyby i ludzie mają wspólnego przodka

Rozmowa z mykolog dr hab. Martą Wrzosek.

**Informacje dnia:** [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#) [Biologia przystosowała człowieka do przeżywania sytuacji stresowych](#) [Wiadomo, jak niektóre bakterie rozkładają plastik](#) [Sztuczna inteligencja badając oczy, oceni ryzyko chorób serca](#) [Szczepionka przeciwko wirusowi HPV](#) [Całe "okablowanie" mózgu muszki opisane](#) [Dzięki pracy noblistów AI stała się jedną z najważniejszych technologii](#)

**Partnerzy**