

[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](#)

Nieważne, jaka dieta - ważne, by jej przestrzegać



Wszystkie diety stosowane przez osoby pragnące stracić na wadze przynoszą zbliżone rezultaty; ważniejsze niż wybór konkretnej diety jest jej konsekwentne przestrzeganie - wynika z ustaleń naukowców ogłoszonych w "Journal of the American Medical Association".

Naukowcy z Kanady - z Uniwersytetu McMaster w Ontario oraz Instytutu Badań Chorób Dziecięcych w Toronto - analizowali dane dotyczące ponad 7 tysięcy osób z nadwagą, stosujących dietę. Były wśród nich diety niskowęglowodanowe, niskokaloryczne, niskotłuszczowe czy wegetariańskie: dieta Atkinsa, South Beach (plaż południowych) Zone, czyli strefowa; dieta Biggest Loser ("dużo do stracenia") i wolumetryczna; dieta dr Ornisha, Jenny Craig czy Rosemary Conley oraz Strażników Wagi (Weight Watchers).

Okazało się, że po 12 miesiącach osoby będące na diecie niskowęglowodanowej oraz niskotłuszczowej straciły przeciętnie tyle samo kilogramów: około 7,3.

"Różnice między dietami były niewielkie i prawdopodobnie nie mające znaczenia dla tych, którzy chcą stracić na wadze" - napisali naukowcy w raporcie. Ich zdaniem wyniki dowodzą, że pacjenci mogą wybrać po prostu tę dietę, "której przestrzeganie stanowi dla nich najmniejsze wyzwanie".

BBC zastrzega, że w badaniu nie brano pod uwagę ogólniejszych kwestii zdrowotnych, np. poziomu cholesterolu, który może wahać się w zależności od diety.

Prof. Susan Webb z uniwersytetu w Oksfordzie potwierdza jednak w rozmowie z BBC, że diety są podobne do siebie bardziej, niż się wydaje. Chodzi o obniżenie ilości spożywanych kalorii do 1500 dziennie, trzymanie się stałych pór posiłków oraz unikanie ciastek i czekolady. Ludzie powinni, jak dodaje Webb, wybrać taką dietę, jaka najbardziej pasuje do ich trybu życia.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22133.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