

[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>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy