

[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

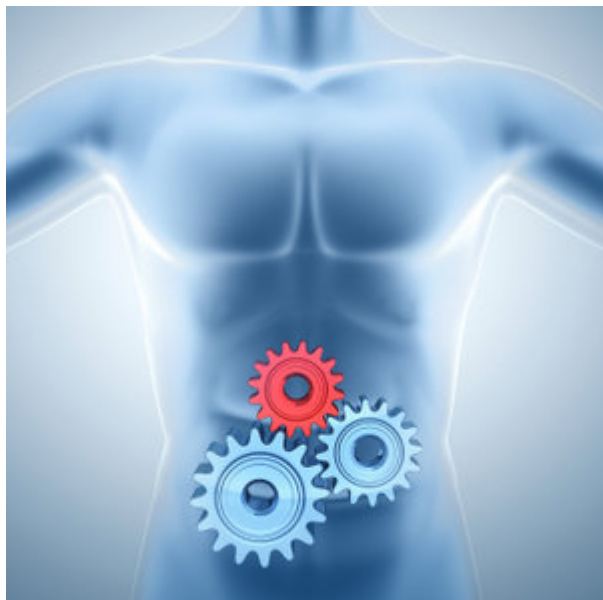
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

5 dni wystarczy żeby zmienić sposób przetwarzania glukozy



Jedynie 5 dni wysokotłuszczowej diety może odmieniać sposób przetwarzania glukozy przez mięśnie. Prof. M. Hulver z Virginia Tech College of Agriculture and Life Sciences powiedział, że większość ludzi myśli, że można bezkarnie objadać się przez parę dni wysokotłuszczowymi produktami. Wystarczy jednak 5 dni, aby mięśnie się zbuntowały.

To ukazuje, że nasze ciała mogą reagować na drastyczne zmiany w diecie w krótszym czasie niż dotąd uważano. Istnieje wiele okazji, kiedy przez kilka dni wszyscy zajadamy się tłustymi potrawami. Wystarczy przywołać święta czy wakacje.

Po posiłku rośnie poziom glukozy we krwi. Głównym wychwytywaczem są mięśnie, które mogą ją zastosować jako źródło energii albo odłożyć na później. Ponieważ mięśnie stanowią do ok. 30% masy ciała i są tak istotne dla przemian glukozy, zmiana zwyczajnego metabolizmu może mieć spore konsekwencje dla reszty organizmu i skutkować problemami zdrowotnymi.

Twórcy publikacji z pisma *Obesity* spostrzegli, że po 5 dniach wysokotłuszczowej diety zmniejsza się zdolność mięśni do utleniania glukozy, co może prowadzić do insulinooporności.

W ramach studium zdrowych studentów college'u żywiono kanapkami z kiełbasą, makaronem i serem, a także potrawami z dużymi ilościami masła. O ile zwyczajna dieta zawiera ok. 30% tłuszczu, w tej doświadczalnej tłuszcz stanowił aż ok. 55%. Całościowe spożycie kalorii było takie samo jak przed wprowadzeniem wysokotłuszczowej diety.

Choć po pobraniu próbek mięśni okazało się, że metabolizm glukozy zmienił się, studenci nie utylili ani nie okazywali symptomów insulinooporności.

W kolejnych badaniach Hulver chce ocenić długoterminowe skutki zaobserwowanych zmian. Planuje też ustalić, jak szybko ustąpią one po wprowadzeniu niskotłuszczowej diety.

Źródło: [Virginia Tech College of Agriculture and Life Sciences](http://www.virginiatech.edu/~life_sciences/)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23538.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](#)

Partnerzy