

### [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 utyli 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.vt.edu/~life_sciences/)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23538.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**