

[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](#)

Bakterie mają wpływ na naszą wagę



Zdaniem prof. Tima Spectora to bakterie w naszych jelitach mają wpływ na naszą masę ciała. "Mikroby nie są istotne tylko i wyłącznie z punktu widzenia procesu trawienia. Mają one również wpływ na to ile i jakie witaminy i mikroelementy przyswajamy" - zapewnia naukowiec.

Jeden z czołowych naukowców, prof. Tim Spector z King's College London poddał pod wątpliwość zasadność stosowania diet i liczenia kalorii. Z jego wieloletnich badań wynika, że to co ma istotny wpływ na naszą masę ciała, to bakterie zamieszkujące w naszych jelitach. Badacz podkreśla również, że nowoczesne diety wpływają na nie negatywnie.

Przez lata profesor badał pary bliźniąt, analizując ich styl życia, dietę, aktywność fizyczną. Równocześnie naukowiec wykazał, że jeśli bliźniętom zwiększymy kaloryczność posiłków, to po prawie dwóch miesiącach jedno z nich przytyje kilkanaście kilo, drugie zaledwie kilka kilo, mimo że ich dieta była identyczna. Badacz uważa, że za przyrost masy ciała odpowiadają bakterie znajdujące się w naszych jelitach.

"Mikroby nie są istotne tylko i wyłącznie z punktu widzenia procesu trawienia. Mają one również wpływ na to ile i jakie witaminy i mikroelementy przyswajamy. Co więcej niektóre z bakterii mogą również mieć znaczący wpływ na kontrolę masy ciała" - wyjaśnia prof. Spector.

W swojej najnowszej książce, "The Diet Myth: The Real Science Behind What We Eat", specjalista przekonuje, że przy odpowiedniej diecie i ćwiczeniach, można w sposób pozytywny wpłynąć na florę bakteryjną w jelitach, tak, aby służyła naszemu zdrowiu.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23620.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