

### [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](#)

## **Białko w diecie zmniejsza ryzyko nadwagi podczas menopauzy**

Zmniejszenie spożycia węglowodanów na rzecz białka może pomóc zachować szczupłą sylwetkę w okresie menopauzy - przekonują naukowcy z Uniwersytetu w Sydney. Ich

**wnioski opublikował „BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology”.**

Wraz z nadejściem menopauzy kobiety stają się bardziej podatne na zwiększenie masy ciała, jednak mechanizmy, które są tego przyczyną nie zostały dobrze poznane.

Australijczycy przeprowadzili syntezę dotychczasowych prac dotyczących m.in. zmian hormonalnych i fizjologicznych po wejściu w okres menopauzy. Wyniki wskazują, że problemy z tyciem powstają, jeśli w jadłospisie i aktywności fizycznej nie zostaną wprowadzone zmiany równoważące procesy naturalnie zachodzące podczas klimakterium.

Badacze zauważają, że w okresie okołomenopauzalnym ze względu na zmiany hormonalne zwiększa się apetyt organizmu na białko. Jeśli zapotrzebowanie to nie zostaje zaspokojone, kobiety spożywają w nadmiarze inne produkty energetyczne.

To tzw. efekt dźwigni białkowej - tłumaczą autorzy. Bez zwiększenia ilości białka w jadłospisie, organizm będzie dążył do pozyskania odpowiedniego jego poziomu poprzez pobudzanie do konsumowania zbędnych kalorii, aż zaspokoi tę potrzebę.

Niestety w czasie menopauzy poziom wydatkowanej energii spada, dlatego w celu zrównoważenia tych biologicznych zmian kobiety powinny ograniczyć spożycie tłuszczu i węglowodanów, a zwiększyć spożycie białka - podkreślają badacze.

Jak zatem miałyby wyglądać idealnie skomponowana dieta menopauzalna? Zdaniem autorów kluczem może być zmniejszenie całkowitej ilości spożywanych dziennie kalorii o 5-10 proc. przy jednoczesnym zwiększeniu ilości kalorii pozyskiwanych dziennie z białka zwierzęcego lub roślinnego o około 3 proc.

„Już tak niewielkie dostosowanie jadłospisu może zmniejszyć lub nawet zapobiec zwiększeniu masy ciała w czasie menopauzy, a co za tym idzie zmniejszyć ryzyko otyłości i problemów kardiometabolicznych” - podsumowują naukowcy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31550.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](#)

## **Partnerzy**