

[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 pobudzenie 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>



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