

Dieta

- [Zasady zdrowego żywienia](#)
- [Zdrowe diety](#)
- [Diety alternatywne](#)
- [Diety w chorobach](#)
- [Zdrowe przepisy](#)
- [Kalkulator dietetyczny](#)
- [Żywność w sporcie](#)
- [Otyłość](#)
- [Odczuchanie](#)
- [Na diecie: porady psychologa](#)
- [Na diecie: porady dietetyka](#)
- [Chirurgiczne leczenie otyłości](#)
- [Zapytaj o dietę](#)

Wszystkie serwisy

- [Baza leków](#)
- [Cięża](#)
- [Cukrzyca](#)
- [Pediatria](#)
- [Choroby alergiczne](#)
 - [Infekcje](#)
 - [Grypa i przeziębienie](#)
 - [Choroby serca i naczyń krwionośnych](#)
 - [Choroba wieńcowa](#)
 - [Nadciśnienie tętnicze](#)
 - [Żylna choroba zakrzepowo-zatorowa](#)
- [Choroby układu oddechowego](#)
 - [Asthma](#)
 - [Przewlekła obturacyjna choroba płuc](#)
- [Choroby układu pokarmowego](#)
- [Choroby nerek i dróg moczowych](#)
- [Psychiatria](#)
- [Choroby reumatyczne](#)
- [Zdrowie w podróży](#)



Dieta ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa

Dieta ubogoenergetyczna, bogatoresztkowa stosowana jest w leczeniu nadwagi i otyłości. Odpowiednio zbilansowana dostarcza organizmowi wszystkich składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu, umożliwia pozbycie się zbędnych kilogramów, a przede wszystkim nie obniża spoczynkowej przemiany materii.

Czy nadwaga i otyłość wpływają na ryzyko chorób przyzębia?

Przeгляд systematyczny badań dotyczących związku między nadwagą lub otyłością a ryzykiem chorób przyzębia.



Aktywność fizyczna u osób zdrowych

Osoby niepalące, utrzymujące prawidłowy ciężar ciała i wykonujące odpowiednią dawkę ćwiczeń żyją średnio o 5-7 lat dłużej od swych rówieśników nieprzeznaczających czasu zdrowego stylu życia. Systematyczna aktywność fizyczna ma istotne znaczenie w zapobieganiu chorobom serca i naczyń, otyłości, cukrzycy, nowotworom i wielu innym chorobom przewlekłym i powinna stanowić istotny element stylu życia każdego z nas – poznaj podstawowe zasady dawkowania ćwiczeń fizycznych.



Dieta dla osób dorosłych z nietolerancją laktozy

Laktoza jest składnikiem mleka i produktów mlecznych. Jeśli nie zostanie strawiona w jelicie cienkim, bo brakuje enzymu – laktazy, przechodzi do jelita grubego i dopiero tu jest rozkładana przez florę bakteryjną do kwasu mlekowego, dwutlenku węgla, wodoru, metanu i wodorotlenków.



Zaburzenia odżywiania

Anoreksja zwykle zaczyna się od chęci „zrzucenia kilku kilogramów”. Początkowe sukcesy „w odchudzaniu” dają poczucie kontroli nad własnym ciałem, własnym życiem, poprawiają nastrój i motywują do dalszego ograniczania spożywanego pokarmu. Pacjent najczęściej nie dostrzega okresu, kiedy – utrzymując „za wszelką cenę” kontrolę nad sposobami ograniczania odżywiania się – zaczyna równocześnie tracić całkowitą kontrolę nad własnym życiem.



Dieta dla osób dorosłych z alergią na białka jaja

Białka jaja znajdują się na liście 8 białek będących najczęstszą przyczyną alergii. Ze względu na bardzo dużą wartość odżywczą jaj, ich eliminacja powoduje zubożenie diety w wiele cennych składników odżywczych – dowiedź się, w jaki sposób zastępować je w swoim codziennym jadłospisie.



Pieczywo – dlaczego warto jeść i jakie wybierać?

Powszechnie znany jest znaczący udział pieczywa w zaspokajaniu potrzeb energetycznych i odżywczych człowieka, niewiele natomiast zwraca się uwagi na szczególną rolę pieczywa w sprawnym funkcjonowaniu mózgu. Z żywnościowego punktu widzenia to właśnie chleb i inne produkty zbożowe są najlepsze dla rozwoju inteligencji.



Tradycyjna dieta azjatycka – skuteczna w zapobieganiu zawałowi serca?

W większości krajów Dalekiej Azji, takich jak Indie, Japonia, Chiny, Sri Lanka, Tajlandia, Wietnam, Kambodża i Korea, zarówno choroba niedokrwienna serca, jak i nowotwory należą do rzadkości. Wielu autorów tłumaczy to zjawisko ochronną rolą diety stosowanej od pokoleń przez mieszkańców tamtych regionów.



Bieganie dla początkujących

Czy każdy może biegać? Jak wybrać buty do biegania? Kiedy i gdzie biegać? Czy warto biegać na czczo? Od jakiego dystansu zacząć? Praktyczne wskazówki oraz marszowo-biegowy plan treningowy dla początkujących na 12 tygodni, który pozwala przygotować organizm do ciągłego biegu przez 40 minut.



Zalecenia żywieniowe dla wegan i wegetarian

Pobierz i wydrukuj zalecenia żywieniowe dla wegan i wegetarian. Upewnij się, że codziennie dostarczasz swojemu organizmowi wystarczającą ilość niezbędnych składników pokarmowych i odżywczych.



Zaloguj się

Zarejestruj się

Aktualności

- [Czy obiekty sportowe promują zdrowy styl życia?](#)
- [Światowy Dzień Otyłości](#)
- [Trening judo może zmniejszać podatność na uszkodzenia ciała w czasie upadku](#)
- [Kawior z malin na otwarciu Zakładu Żywności Człowieka w Zabrze](#)
- [IŻŻ: Lawinowo rośnie otyłość wśród dzieci](#)

Wywiady

W kuchni warto tęsknić
Z Grzegorzem Łapanowskim, kucharzem, rozmawia Andrzej Kaczmarczyk

Zdrowe grillowanie
Z prof. dr hab. Jadwigą Biernat, kierownikiem Katedry Żywności Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu, rozmawia Andrzej Kaczmarczyk

Lekarz rodziny a poradnictwo dietetyczne
Rozmowa z prof. Wiktoorem B. Szostakiem z Instytutu Żywności i Żywności w Warszawie

Zobacz, co czyta Twój lekarz

- [Czy osoby spożywające dużo błonnika żyją dłużej?](#)
Uważa się, że duża zawartość błonnika pokarmowego w diecie może zmniejszać ryzyko chorób wieńcowej, cukrzycy, otyłości, niektórych nowotworów oraz przedwczesnego zgonu. Jednak wyniki przeprowadzonych dotąd badań obserwacyjnych są niejednoznaczne.
- [Otyłość a depresja](#)
Istnieją liczne związki pomiędzy zaburzeniami nastroju a zwiększeniem masy ciała. Nie bez powodu na przełomie XX i XXI wieku spotkały się dwie plagi, istotnie wpływające na stan zdrowia i umieralność społeczeństwa – depresja oraz otyłość.
- [Czy nadwaga i otyłość wpływają na ryzyko chorób przyzębia?](#)
Przeгляд systematyczny badań dotyczących związku między nadwagą lub otyłością a ryzykiem chorób przyzębia.

Gdzie się leczyć

- [Płacówki zajmujące się leczeniem otyłości](#)

alergia pokarmowa | alergiczne zapalenie spojówek | alergiczny nieżyt nosa | atopowe zapalenie skóry | astma | baza leków | bezsenność | choroba refluksowa przełyku | choroba wieńcowa | choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy | ciąża | cukrzyca | depresja | dieta | grypa | hemoroidy | kamica nerkowa | kamica żółciowa | karmienie piersią | nadciśnienie tętnicze | nietrzymanie moczu | osteoporoza | ostre zapalenie trzustki | POChP | pokrzywka | przeziębienie | szczypanie ochronne | zakażenia układu moczowego | zakrzepica | zapalenia żołądka | zapalenie oskrzeli | zapalenie płuc | zawał serca