

Mezinárodní vědecký výzkum o nízko-sacharidové dietě hledá dobrovolníky

Moravskoslezsky.denik.cz, 28. 3. 2019

Ostrava - Zdraví člověka může být ovlivněno mnoha faktory. Pohybová aktivita a výživa patří bezpochyby mezi ty faktory, které mohou mít význam zásadní.

Zdraví člověka může být ovlivněno mnoha faktory. | Foto: Archiv Deníku

Velmi populárním tématem mnoha diskuzí nejen mezi veřejností, ale i v odborných kruzích, je význam sacharidů a tuků ve stravě člověka. Tradiční doporučení zdravé stravy s převahou sacharidů a snahou o eliminaci tuků nemá mezi odborníky jednoznačnou podporu. Mnohé výzkumné studie ukazují, že správně sestavená strava s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem zdravých tuků je nejen bezpečná a dlouhodobě udržitelná, ale zároveň může přinášet i mnohé zdravotní benefity.

A právě tomuto problému se nově věnuje mezinárodní vědecká skupina na Katedře studií lidského pohybu Ostravské univerzity. „Chtěli bychom zájemce z řad veřejnosti pozvat k účasti v našem výzkumném projektu, jehož cílem je zjistit vliv nízko sacharidové diety na zdraví, fyzickou kondici a s tím související psychologické ukazatele kvality života. Vhodní zájemci budou mít možnost se zúčastnit tříměsíčního intervenčního programu s přímou podporou našeho odborného týmu,“ říká autor projektu Lukáš Cipryan z Ostravské univerzity.

Zájemci budou seznámeni s principy správného sestavení nízko-sacharidové diety a jejím skutečným významem pro zdraví a redukci tělesné hmotnosti, získají odbornou analýzu skladby stravy a energetického příjmu, dozví se údaje o své fyzické kondici a v neposlední řadě jim pracovníci univerzity sestaví tréninkový program..

A jaké jsou podmínky účasti? Dobrovolníci (ženy i muži) by měli být ve věku od 20 do 60 let s nadváhou (Body Mass Index“ nad 25), neměli by se aktivně věnovat žádnému pravidelnému sportování, naopak by měli mít sedavý způsob života, nekuřáci a měli by být bez lékařem diagnostikovaného onemocnění a pravidelného užívání léků.

Více informací mohou zájemci získat u hlavního řešitele projektu doc. PhDr. Lukáše Cipryana, Ph.D. (lukas.cipryan@osu.cz).

Zdroj:

https://moravskoslezsky.denik.cz/zpravy_region/mezinarodni-vedecky-vyzkum-o-nizko-sacharidove-diete-hleda-dobrovolniky-20190328.html