

Nízkosacharidová dieta: mezinárodní vědecký výzkum hledá dobrovolníky

Opavský a Hlučínský deník, 2. 4. 2019

Zdraví člověka může být ovlivněno mnoha faktory. Pohybová aktivita a výživa patří bezpochyby mezi ty faktory, které mohou mít význam zásadní. Velmi populárním tématem mnoha diskusí nejen mezi veřejností, ale 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 mnohé zdravotní benefity. 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 nízkosacharidové 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 nízkosacharidové diety a jejím skutečným významem pro zdraví a redukci tělesné hmotnosti, získají odbornou analýzu skladby stravy energetického příjmu, dozvědí se údaje o své fyzické kondici a v neposlední řadě jim pracovníci univerzity sestaví tréninkový program.

Zdroj: <https://media.monitora.cz/pdf-preview/2576/60663913-5c2fa8199a2732516c8d/>