Ressort: Vermischtes

US-Studie: Eiweißreiche Ernährung kann beim Abnehmen helfen

Phoenix, 02.11.2012, 09:14 Uhr

GDN - Forscher haben herausgefunden, dass eiweißreiche Ernährung das Abnehmen erleichtern kann. Für die Studie untersuchte das Forscherteam 24 vergangene Erhebungen mit insgesamt 1.063 Probanden.

Alle Teilnehmer erhielten einen Ernährungsplan, der auf besonders eiweißhaltige Nahrung setzte. Das Ergebnis zeigte ganz unterschiedliche Werte. Einige Teilnehmer konnten einen Gewichtsverlust von nur einen Kilogramm verzeichnen, während andere bis zu elf Kilogramm verloren. Laut dem Studienleiter sei aber nicht klar, warum eine eiweißhaltige Ernährung beim Abnehmen hilft. "Es ist möglich, dass der Körper mehr Kalorien verbrennt, wenn er mehr Energie hat. Proteine helfen beim Aufbauen von Muskelmasse, diese wiederum bekämpfen, auch wenn der Körper ruht, Kalorien", so der Forscher.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-1570/us-studie-eiweissreiche-ernaehrung-kann-beim-abnehmen-helfen.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV:

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619