

# Rola białka w redukcji masy ciała

Zwiększenie ilości spożywanego białka w codziennej diecie to jedna z najskuteczniejszych metod wspomagających walkę z nadwagą i otyłością. Badania wykazują, że odpowiednia podaż tego składnika nie tylko przyspiesza utratę wagi, ale przede wszystkim pomaga utrzymać uzyskane efekty na dłużej.

## Dlaczego białko ułatwia odchudzanie?

Białko oddziałuje na nasz organizm w sposób, który naturalnie sprzyja spalaniu tkanki tłuszczowej:

- **Skuteczna kontrola głodu:** Białko syci znacznie lepiej i na dłużej niż węglowodany czy tłuszcze. Powoduje wzrost poziomu hormonów odpowiedzialnych za uczucie sytości oraz hamuje działanie hormonów wywołujących głód.
- **Przyspieszenie metabolizmu:** Strawienie białka wymaga od organizmu dużego nakładu energii. Około 20–30% kalorii pochodzących z białka jest spalane przez ciało już w samym procesie jego trawienia.
- **Ochrona mięśni:** Podczas redukcji kalorii organizm często traci nie tylko tłuszcz, ale i mięśnie. Wyższe spożycie białka działa ochronnie na tkankę mięśniową, co pozwala zachować sprawność i zapobiega spowolnieniu przemiany materii.

## Jak stosować białko w praktyce?

Aby w pełni wykorzystać potencjał białka w odchudzaniu, warto trzymać się kilku prostych zasad:

1. **Ilość ma znaczenie:** Najlepsze rezultaty przynosi spożywanie od **1,2 do 1,6 g białka na każdy kilogram masy ciała** w ciągu doby.
2. **Porcja na posiłek:** Aby skutecznie zahamować apetyt, każdy z głównych posiłków powinien zawierać minimum **20–30 g białka**.
3. **Regularność:** Rozłożenie białka równomiernie na wszystkie posiłki w ciągu dnia (np. śniadanie, obiad, kolacja) jest bardziej efektywne niż zjedzenie go w jednej dużej porcji.

## Korzyści dla zdrowia

Poza spadkiem wagi, dieta bogatsza w białko sprzyja poprawie ogólnego stanu zdrowia. U pacjentów stosujących takie zalecenia często obserwuje się obniżenie ciśnienia tętniczego oraz poprawę poziomu tłuszczów we krwi (triglicerydów).

Autor artykułu: Kasper Sadowski, dietetyka III rok, I st., Uniwersytet Medyczny w Lublinie

Literatura:

- Leidy HJ, Clifton PM, Astrup A, et al. The role of protein in weight loss and maintenance. *Am J Clin Nutr.* 2015;101(6):1320S-1329S. doi:10.3945/ajcn.114.084038