

Врачи рассказали, во что превращается жир, когда мы худеем

Автор: Оксана Грибанова
22.03.2018 08:16

Ученые из Университета Нового Южного Уэльса, специализирующиеся на проблемах ожирения, провели опрос среди врачей и диетологов с целью выяснить, насколько специалисты осведомлены о том, во что преобразуется жир у похудевших, передает [The Conversation](#)

Сообщается, что только трое из 150 опрошенных правильно ответили на вопрос - жир превращается в двуокись углерода и воду. Остальные посчитали, что жировая ткань становится дополнительным источником энергии.

- Если вы потеряете десять килограммов жира, ровно 8,4 килограмма выйдет через ваши легкие, а остальные 1,6 килограмма превратятся в воду. Другими словами, почти весь вес, который мы теряем, выдыхается, - пояснил профессор Эндрю Браун.

Он отметил, что желающим похудеть стоит учитывать также то количество граммов кислорода, которое наполняет тело при дыхании.

- Мы вдыхаем более 600 граммов кислорода и если вы планируете избавиться от лишнего веса вам нужна интенсивная физическая активность, чтобы получить максимальный эффект, - уточнил исследователь.