

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Porcja mniejsza, czyli mądrzejsza

Jak dużo czekolady należałoby zjeść, aby odczuć satysfakcję? O wiele mniej niż się nam wydaje - przekonują naukowcy z Cornell University.

Wykorzystując czekoladę, szarlotkę i chipsy badacze Ellen van Kleef, Mitsuru Shimizu i Brian Wansink postanowili sprawdzić, czy osoby, którym podaje się mniejsze porcje przekąsek, odczują po

kwadransie głód, czy może będą najedzone.

Dwóm grupom testowym podano różne porcje smakołyków. Jedna dostała 100 g czekolady, 200 g szarlotki i 80 g chipsów. Miały one w sumie 1370 kcal. Druga grupa dostała odpowiednio 10 g, 40 g i 10 g przekąsek, czyli w sumie 195 kcal. Obie grupy musiały wypełnić później ankiety m.in. na temat tego, czy jedzenie im smakowało i czy nie odczuły monotonii. Uczestnicy mieli też ocenić poziom swojego głodu i ochoty na jedzenie przed próbą i kwadrans po niej.

Wyniki badania pokazały, że mniejsze porcje zapewniały dokładnie takie same odczucia jak większe. Osoby, którym podano większe porcje, konsumowały o 77 proc. jedzenia i 103 kcal więcej, ale nie odczuwały ani wzrostu apetytu, ani większej sytości niż grupa zaopatrzona w mniejsze porcje.

Dlatego, jak twierdzą naukowcy, mniejsze porcje mogą wpłynąć na zmniejszenie głodu i ochoty na jedzenie, więc mogą z powodzeniem wpłynąć na zmniejszenie konsumowanych kalorii.

Wyniki opisano w magazynie "Food Quality and Preference".

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16497.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

[Świąteczna apteczka](#)

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

[Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego](#)

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy