

[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](#)

Oliwa z oliwek zapewnia największe poczucie sytości

Aromaty zawarte w oliwie z oliwek sprawiają, że jest ona najbardziej sycąca spośród różnych rodzajów tłuszczu - donosi Uniwersytet Techniczny w Monachium na swojej stronie internetowej.

Badacze z Uniwersytetu Technicznego w Monachium (Niemcy) i Uniwersytetu Wiedeńskiego (Austria) odkryli, że ludzie, którzy spożywają produkty zawierające tłuszcz pochodzący z oliwy z oliwek mają najwyższe stężenie serotoniny (hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości) we krwi w porównaniu z osobami, które stosują inne rodzaje tłuszczów: smalec, masło lub olej rzepakowy.

✘ Naukowcy poprosili osoby badane, aby przez 3 miesiące spożywały niskotłuszczowy jogurt wzbogacony o któryś z wyżej wymienionych rodzajów tłuszczu jako uzupełnienie swojej diety.

Okazało się, że konsumenci oliwy z oliwek czuli się najjedzeni najdłużej, nie musieli podjadać w celu zapewnienia sobie uczucia sytości, a dzięki temu żadna osoba z tej grupy badanych nie przybrała na wadze w trakcie przeprowadzania badania.

Jest to bardzo ważne spostrzeżenie, gdyż współcześnie wiele osób decyduje się na stosowanie produktów "light" o niskiej zawartości tłuszczu, by schudnąć lub przynajmniej nie zyskać dodatkowych kilogramów, a ich wysiłki niestety często zawodzą, gdyż produkty tego typu, choć zawierają mniej kalorii, nie zapewniają uczucia sytości, a tym samym zmuszają do dojadania w celu zlikwidowania uczucia głodu.

Badacze z początku nie wiedzieli, co daje oliwie z oliwek tak sycące właściwości.

"Wyniki badania zaskoczyły nas, ponieważ olej rzepakowy i oliwa z oliwek zawierają podobne rodzaje kwasów tłuszczowych" - przyznaje prof. Peter Schieberle, jeden z badaczy.

Naukowcy odkryli, że kluczem do zapewnienia uczucia sytości są aromaty charakterystyczne dla oliwy z oliwek, a szczególnie dwa z nich: heksanal i E2-heksanal.

Związki te spowalniają wchłanianie glukozy znajdującej się we krwi przez komórki organizmu, a wiadomo, że im dłużej we krwi utrzymuje się wysoki poziom cukru, tym dłużej czujemy się najedzeni.

Badacze ponadto posunęli się dalej i porównali wydajność oliwy z oliwek pochodzącej z różnych krajów (Hiszpanii, Grecji, Włoch i Australii) i doszli do wniosku, że najlepsza jest oliwa włoska, gdyż zawiera najwięcej heksanalu i E2-heksanalu.

"Uzyskane przez nas rezultaty pokazują, że aromat jest w stanie regulować uczucie sytości. Mamy nadzieję, że nasze badanie utoruje drogę do stworzenia efektywniejszych produktów żywnościowych, które pomimo zmniejszonej zawartości tłuszczu wciąż będą sycące" - podsumowuje Schieberle.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17036.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy