

[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>



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