

[Akceptuję](#)

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](#)

Śniadanie na zdrowie

Śniadania na polskich stołach to głównie kanapki popijane herbatą. Jednak aż 15 proc. Polaków tego posiłku w ogóle nie je i coraz częściej dotyczy to uczniów i studentów - wynika z raportu przygotowanego w związku z obchodzonym w środę Europejskim Dniem Śniadania.



Z opracowania wykonanego na zlecenie firmy Kraft Foods Polska wypływa wniosek, że Polacy sięgają po tradycyjne, proste śniadania w postaci kanapek z wędliną lub serem popijane herbatą. Zmiany w menu na korzyść np. produktów pełnoziarnistych są domeną lepiej wykształconych kobiet mieszkających w miastach - 14 proc. z nich sięga po produkty pełnoziarniste, jak płatki czy muesli zbożowe.

12 proc. osób pracujących spożywa śniadanie już w miejscu pracy. 15 proc. badanych przyznało, że wcale nie je tego ważnego - w opinii dietetyków - posiłku. Odsetek niejedzących śniadań rośnie głównie wśród uczniów i studentów, wśród których dotyczy to co piątej osoby.

Jak przypominają specjaliści, po wielu godzinach snu organizm potrzebuje zastrzyku energii w postaci porannego posiłku. To, ile energii i składników odżywczych mu dostarczymy, decyduje o wydolności psychofizycznej w pierwszej części dnia. W raporcie wskazano, że poranny posiłek wzmacnia koncentrację, poprawia kreatywność i zdolności werbalne, a także poprawia pamięć krótkoterminową i epizodyczną oraz identyfikację bodźców wzrokowych.

Pierwszy posiłek ma też duże znaczenie dla zdrowia. U osób jedzących śniadanie stwierdzano niższe stężenie cholesterolu oraz niższy poziom glukozy i insuliny we krwi, co może zmniejszać zagrożenie cukrzycą i chorobą wieńcową. Co więcej, osoby regularnie jedzące poranny posiłek mają mniejszą masę ciała (wskaźnik BMI) w porównaniu z osobami niejedzącymi śniadania lub jedzącymi nieregularnie.

Śniadanie powinno być właściwie zbilansowane. *"Przede wszystkim powinno być urozmaicone, a więc zawierać produkty ze wszystkich grup żywności zawartych w piramidzie zdrowego żywienia, w ilościach dostosowanych do indywidualnych potrzeb"* - skomentowała współautorka raportu, dr inż. Danuta Gajewska, dietetyk i wykładowca Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Dlatego do śniadania powinno się włączać m.in. produkty zbożowe, produkty mleczne, wędliny, ryby, jaja, warzywa i owoce.

W raporcie wskazano też, że osoby jedzące śniadanie regularniej spożywają posiłki i jedzą mniej wysokotłuszczowych przekąsek, a więcej żywności wysokobłonnikowej i niskotłuszczowej. W ich dietach jest więcej pełnoziarnistych produktów zbożowych, ziaren, warzyw, owoców i produktów mlecznych, a u młodzieży japońskiej - także ryb i owoców morza. Młodzież regularnie jedząca śniadanie rzadziej spożywa słodczyce, słone przekąski i słodzone napoje.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17536.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](#) [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