

### [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>



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**