

### [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](#)

## Spacer zmniejsza chęć na czekoladę

Kwadrans spaceru w czasie przerwy w pracy zmniejsza ochotę na czekoladę - informują badacze z University of Exeter. Jak wykazali, dzięki chwilowej aktywności fizycznej pracownicy, nawet w stresującej sytuacji, jedzą tylko połowę swojej normalnej porcji czekolady.

Wnioski te pochodzą z badania 78 miłośników czekolady, którzy przez dwa dni zachowywali czekoladową abstynencję, po czym rozwiązywali różne zadania, obserwowani przez badaczy. Podczas 15-minutowej przerwy w pracy połowa badanych żwawo maszerowała po bieżni, połowa odpoczywała. Później wszyscy wrócili do pracy. Aby sprawdzić, czy chęć pogryzania czekolady nie wynika ze stresu, część badanych dostała zadania łatwe i niestresujące, reszta rozwiązywała testy bardziej ambitne. Przez cały czas wszyscy mogli do woli sięgać po czekoladki. Gdy zadanie dobiegło końca, naukowców interesowały resztki czekolady na talerzach. Zważyli je i stwierdzili, że osoby, które w przerwie ćwiczyły, zjadały średnio połowę tej ilości czekoladek, co pozostali - odpowiednio po ok. 15 i 28 gram (przeciętna tabliczka waży zwykle sto gram).

Skala trudności zadania nie zaważyła na ilości zjadanej czekolady. Można zatem przyjąć, że badani sięgali po słodkości niezależnie od stresu - zaznaczają w swojej publikacji na łamach "Appetite". Nie od dziś wiadomo, że ćwiczenia fizyczne poprawiają nastrój i dodają energii. Pomagają też w walce z uzależnieniami. Choć czekolada, zwłaszcza gorzka, jest kopalnią zdrowych składników odżywczych, to trudno zapomnieć, że zawiera też mnóstwo tłuszczu i cukru, a jej pogryzanie zwiększa ryzyko otyłości.

"Podjadanie w pracy wysokokalorycznych pokarmów, np. czekolady, może się stać bezmyślnym nawykiem i stopniowo prowadzić do tycia. Często wydaje nam się, że takie przekąski dają zastrzyk energii, pomagają uporać się ze stresem albo zabić nudę. Zwykle też ludzie uznają, że ograniczenie codziennej porcji łakoci jest trudne. Teraz jednak widać, że nawet krótka przechadzka pozwala ochotę poskromić apetyt i o połowę ograniczyć ilość pochłanianej czekolady" - zauważa cytowany w serwisie ScienceDaily główny autor pracy, prof. Adrian Taylor ze Sport and Health Sciences na University of Exeter.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12145.html>



07-11-2024

## **[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)**

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

## **[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)**

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

## **Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością**

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

## **Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej**

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

## **Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci**

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

## **Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci**

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

## **Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia**

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

## **Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium**

# na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

**Informacje dnia:** [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

**Partnerzy**