

### [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](#)

## Mniejsze porcje jedzenia w walce z otyłością



**Zmniejszenie wielkości porcji oferowanych w supermarketach i restauracjach oraz spożywanych w domu mogłoby powstrzymać epidemię otyłości - informuje serwis BBC News/Health.**

Zespół naukowców z University of Cambridge dokonał przeglądu 61 badań, w których brało udział 6711 osób. Uzyskano najbardziej jak dotąd przekonujące dowody, że wielkość porcji wpływa na to, ile nieświadomie zjadamy - bowiem ludzie niechętnie zostawiają jedzenie na talerzu i jeśli dostają więcej, zjadają więcej.

Eliminacja dużych porcji mogłaby zmniejszyć dzienną dawkę kalorii o 279. Naukowcy wykazali również, że mniejsze talerze, szklanki i sztucze pomagają ograniczyć ilość spożywanego pokarmu. W pubach i restauracjach dbający o linię klienci powinni prosić o mniejsze porcje. Państwo mogłoby podjąć kroki na rzecz większej opłacalności kupowania małych porcji (kupowanie większej zwykle jest bardziej opłacalne) oraz ograniczenie wielkości w przypadku pokarmów wysokokalorycznych.

W ostatnich latach porcje w Wielkiej Brytanii stale rosły. Pomiędzy rokiem 1993 a 2013 sprzedawana w sklepach gotowa zapiekanka pasterska niemal dwukrotnie zwiększyła swoje wymiary. W tym samym czasie bajgle utyły z 70 do 86 gramów, stugramowa „rodzinna” paczka chipsów doszła do 150 gramów, paczka orzeszków ziemnych urosła o 80 proc., a placek z kurczakiem (chicken pie) o 40 proc.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24164.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 zgage



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**