

[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 najważniejszym posiłkiem dla osób otyłych



Jak jedzenie śniadania wpływa na otyłych ludzi ? Otóż, śniadanie nie przyczyni się do spadku wagi, natomiast wzbudzi aktywność fizyczną ludzi otyłych i sprawi, że w ciągu dnia będą oni jedli mniej.

Obserwacją poddano dwie grupy ludzi otyłych: jedzących i niejedzących śniadania. Wyniki wykazały, że obie grupy spożyły podobną ilość pokarmu w ciągu dnia, natomiast na początku dnia Ci jedzący śniadanie ruszali się zdecydowanie więcej. Grupa pacjentów, poddana badaniu była w wieku od 21 do 60 lat. Przez 6 tygodni obserwowano wpływ jedzenia śniadania i nie jedzenia na wiele aspektów życia i zdrowia. Grupa jedząca śniadanie do godziny 11 miała spożyć przynajmniej 700kcal, przy czym połowę z tego należało spożyć do dwóch godzin po obudzeniu. Z kolei grupa, która śniadań nie jadła do godziny 11 mogła pić jedynie wodę.

Choć wielu ludzi feruje opinie w sprawie tego, czy powinniśmy, czy nie powinniśmy jeść śniadań, do tej pory brakowało rygorystycznych naukowych dowodów, które by pokazywały, jak śniadanie miałoby wpływać na nasze zdrowie. Nasze studium unaocznia niektóre z tych oddziaływań, ale istotność śniadania zależy od osobistych celów. Jeśli np. nadrzędne jest zrzucenie zbędnych kilogramów, niewiele rzeczy sugeruje, że zjedanie bądź pomijanie go ma znaczenie. Jeśli jednak pod uwagę weźmie się zdrowy tryb życia, np. bycie aktywnym lub kontrolowanie poziomu cukru, dowody wskazują, że śniadanie może pomóc - tłumaczy dr James Betts z Uniwersytetu w Bath.

Dotychczas Brytyjczycy sami ustalali czy chcą zjeść śniadanie, czy nie i co ma znaleźć się na ich talerzach. Naukowcy jednak teraz chcą porównać wpływ różnych typów śniadań.

Źródło: [University of Bath](http://laboratoria.net/aktualnosci/24989.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24989.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