

[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](#)

Innowacyjny chleb do walki z nadwagą

Zjadanie włókniaka jest znanym sposobem na zmniejszenie łaknienia bez niechcianego przybierania na wadze. Melanoidyny, będące produktem ubocznym niektórych metod gotowania, w tym smażenia i pieczenia w wysokich temperaturach, mają tak samo obiecujące działanie.

Melanoidyny powstają podczas reakcji Maillarda. Wysokie temperatury i reakcje chemiczne między aminokwasami i redukującymi cukrami dają charakterystyczny efekt brązowienia. W rezultacie nie tylko uzyskujemy lepszy smak i wygląd jedzenia, lecz również korzyści z wysycenia, zwłaszcza w przypadku wysokoenergetycznych potraw.

Melanoidyny mają podobną strukturę do włókniaka i występują powszechnie w kawie i skórce od chleba. Podczas finansowanego przez UE projektu CHECKMATE-TO-HUNGER (Checking melanoidins satiating efficiency through evaluation of human gut-brain response to novel-bread ingestion) wytworzono różne typy chleba zawierającego melanoidyny. Sprawdzono te produkty w kontrolowanych badaniach z udziałem ludzi. Podawano je na śniadanie oraz oceniano wpływ na łaknienie i parametry chemiczne, w tym poziom glukozy we krwi i wydzielanie insuliny.

Piętnastu zdrowym ochotnikom o prawidłowej masie ciała podawano cztery rodzaje chleba. Chleb z melanoidynami kawy i chleb z melanoidynami skórki chleba porównywano z chlebem z beta-glukanami (i włókniakiem) oraz chlebem kontrolnym. Poczucie głodu zmniejszyło się bardziej znacząco po chlebie wzbogaconym melanoidynami z kawy lub beta-glukanami niż chlebem kontrolnym. Ponadto chleb z melanoidynami powodował większe obniżenie wydzielnictwa peptydu z przewodu pokarmowego i insuliny w porównaniu z chlebem kontrolnym.

Badano też poczucie sytości i osłabienie łaknienia. Okazało się, że chleb wzbogacony melanoidynami kawy i chleb wzbogacony melanoidynami skórki chleba bardziej znamienne podwyższał poziom kanabinoidów w osoczu niż chleb wzbogacony beta-glukanami. Ich poziom był natomiast znacząco obniżony po spożyciu chleba kontrolnego. Dodatkowe dane uzyskano z badania mikromacierzowego ekspresji genów sytości, które prowadzono u wolontariuszy spożywających chleb z beta-glukanami.

Badanie CHECKMATE-TO-HUNGER wykazało, że chleb wzmocniony innym produktem spożywczym, melanoidynami, może ograniczyć spożycie żywności z taką samą skutecznością jak chleb z włókniakiem. Obniżenie spożycia kalorii przyniesie ogólne korzyści w przypadku chorób związanych z otyłością i nadwagą.

Źródło: www.cordis.europa.eu

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26416.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