

[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](#)

Fasola syci lepiej niż mięso

Posiłki na bazie roślin strączkowych, takich jak fasola i groch są bardziej sycące niż dania oparte o wieprzowinę czy cielęcinę - uważają naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze. Ich zdaniem dieta bogata w rośliny strączkowe może też pomagać w utracie wagi.

Jak tłumaczą autorzy pracy, która ukazała się w piśmie "Food & Nutrition Research", wiele współczesnych zaleceń dietetycznych zachęca do relatywnie wysokiego spożycia białka. Ma to pomagać w utracie zbędnych kilogramów, a także zapobiegać związanej z wiekiem utracie masy mięśniowej. Z drugiej strony produkcja mięsa, czyli najpowszechniejszego źródła białka, jest dużym obciążeniem dla środowiska naturalnego. Z tego powodu dużo mówi się o wykorzystywaniu alternatywnych źródeł białka, jakimi są rośliny strączkowe.

"Wiemy już więc, że groch i fasola są dobrymi źródłami białka. Natomiast nikt jeszcze nie zbadał, jak rośliny te radzą sobie w zaspokajaniu głodu człowieka, szczególnie na tle mięsa. Dlatego wciąż nie mamy jasnych dowodów na to, jak rośliny strączkowe wpływają na zapoczątkowanie procesu zbijania wagi i utrzymywanie jej na stałym poziomie" - tłumaczą autorzy pracy.

Zespół prof. Anne Raben z Uniwersytet w Kopenhadze postanowił to sprawdzić. Do udziału w badaniu zaprosił 43 młodych mężczyzn. Uczestnikom podano trzy różne posiłki, jednak bazę każdego z nich stanowiły paszteciki, które charakteryzowały się odpowiednio: wysoką zawartością białka pochodzącego z roślin strączkowych, wysoką zawartością białka pochodzącego z mięsa oraz niską zawartością białka (wyłącznie roślinnego).

Okazało się, że posiłki bogate w białko roślinne (fasolę i groch) zwiększały uczucie sytości dużo silniej niż posiłki oparte na białku zwierzęcym (cielęcinnie i wieprzowinie).

Badanie wykazało również, że jedząc danie bogate w białka roślinne, uczestnicy spożywali średnio 12 proc. mniej kalorii podczas kolejnego posiłku niż gdy jedli paszteciki mięsne.

"Posiłki bogate w białko pochodzące z roślin strączkowych zawierały znacznie więcej błonnika niż te obfitujące w białko zwierzęce, co prawdopodobnie przyczyniło się do zwiększenia uczucia sytości" - wyjaśnia prof. Raben.

Co ciekawe, badanie dowiodło także, że paszteciki z niską zawartością białka roślinnego były równie sycące i smaczne, co wysokobiałkowe posiłki na bazie wieprzowiny.

"Przeczy to powszechnemu przekonaniu, że im więcej białka, tym lepiej się najadamy. Nasze wyniki sugerują, że można jeść mniej białka, za to więcej błonnika, i efekt - jeśli chodzi o zaspokajanie głodu i osiągnięcie sytości - będzie taki sam. Chociaż potrzebne są dalsze badania tego zagadnienia, wydaje nam się, że posiłki na bazie roślinnej - zwłaszcza te oparte o groch i fasolę - mogą z powodzeniem służyć jako podstawa diety prowadzącej do długotrwałej utraty wagi" - podsumowuje prof. Raben.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26508.html>



24-09-2024

Migrena to choroba - można ją leczyć

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na teżec

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową konsekwencją

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy