

[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](#)

Zdrowa dieta zaczyna się od ćwiczeń

Regularna aktywność fizyczna prowadzi do zdrowszych nawyków żywieniowych. U osób, które systematycznie ćwiczą, rośnie chęć spożywania korzystnych dla zdrowia pokarmów - informują naukowcy z Uniwersytetu Tekszańskiego w Austin (USA).

W badaniu uczestniczyło ponad 2,5 tys. młodych dorosłych prowadzących siedzący tryb życia i unikających stosowania jakichkolwiek diet. Ochotnicy przez kilkanaście tygodni podejmowali regularny wysiłek fizyczny – ćwiczyli po 30 minut trzy razy w tygodniu. Jednocześnie nie starali się zmieniać swoich przyzwyczajęń żywieniowych.

Mimo to pod koniec badania okazało się, że osoby, które systematycznie ćwiczyły, miały mniejszą ochotę na niezdrowe przekąski, np. smażone jedzenie, słodzone napoje, i częściej wybierały produkty zalecane, takie jak chude mięso, owoce i warzywa.

Ich nawyki żywieniowe samoistnie uległy modyfikacji.

Poprzednie badania sugerowały, że aktywność fizyczna może wiązać się ze zmianami w obrębie stężenia dopaminy i hormonów regulujących apetyt. Być może takie mechanizmy wpłynęły właśnie na zachowanie badanych – tego jednak nie sprawdzano.

Wyniki badania dostarczają kolejnych argumentów na korzyść aktywnego stylu życia.

„Dążenie do aktywności fizycznej wpływa na zmianę zachowań żywieniowych. Jednym z powodów, dla których powinniśmy promować ćwiczenia fizyczne, jest fakt, że generują one zdrowe nawyki w innych obszarach. Takie zestawienie może być niezwykle potężne” – komentuje Molly Bray, korespondencyjna autorka pracy opublikowanej na łamach „International Journal of Obesity” (<https://www.nature.com/articles/s41366-018-0299-3>).

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28897.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy