

### [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 Teksaskiego 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>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

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 popowodziową 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](#) [tęzec 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 tęzec 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 tęzec 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**