

[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](#)

Jedz obfite śniadanie zamiast dużego obiadu

Po porannym posiłku organizm zużywa znacznie więcej kalorii niż po zjedzonym w porze obiadowej - ustalili niemieccy specjaliści. Wszystkim zalecają więc zjedzenie obfitego śniadania zamiast dużego obiadu. Zwłaszcza, że niewielkie śniadanie zwiększa ochotę m.in. na słodycze.

Kiedy trawimy jedzenie, nasz organizm zużywa niemało energii na trawienie, wchłanianie, transport składników odżywczych i ich gromadzenie - wyjaśniają naukowcy z Uniwersytetu w Lubece. To tzw. termogeneza poposiłkowa.

Niemieccy badacze przeprowadzili kilkudniowy eksperyment z udziałem 16 mężczyzn, którzy jedli na zmianę duże śniadanie z mniejszym obiadem i odwrotnie. Chcieli w ten sposób sprawdzić wpływ tych dwóch sposobów odżywiania na termogenezę.

Okazało się, że konsumpcja takiej samej ilości kalorii rano powodowała 2,5 raza bardziej intensywną termogenezę, niż po południu. Dodatkowo, po śniadaniu poziom glukozy i insuliny we krwi ochotników był niższy niż po obiedzie. Co więcej, niskokaloryczne śniadanie zwiększało apetyt - szczególnie ochotę na słodkie.

„Nasze wyniki wskazują, że posiłek jedzony na śniadanie (...) powoduje dwukrotnie silniejszą termogenezę poposiłkową, niż ten sam posiłek zjedzony na obiad. Wyniki te mają duże znaczenie dla każdego, wskazując na dużą wartość jedzenia wystarczająco dużych śniadań” - mówi dr Juliane Richter, autorka publikacji, która ukazała się w piśmie „The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism”.

„Zalecamy, aby pacjenci z otyłością, a także zdrowi ludzie jedli raczej duże śniadania, niż obiady. Pomoże im to zmniejszyć masę ciała i zapobiec chorobom metabolicznym” - podkreśla dr Richter.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29476.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