

### [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>



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**