

[Akceptuje](#)

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](#)

Wolniejsza konsumpcja to mniejszy głód



Niespieszna konsumpcja koreluje z przyjmowaniem mniejszej ilości kalorii i dłużej utrzymującym się uczuciem sytości - wynika z badań. Wnioski? Poświęcenie więcej czasu na jedzenie, skuteczniej zaspokaja głód i pozwala czerpać większą przyjemność ze spożywania posiłku.

Naukowcy z Teksasńskiego Uniwersytetu Chrześcijańskiego (USA) przekonują, że powolne spożywanie posiłków może pomóc w zachowaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ sprzyja szybszemu zaspokajaniu głodu, a co za tym idzie, konsumpcji mniejszych porcji jedzenia, a w dodatku sprawia, że uczucie sytości towarzyszy nam przez dłuższy czas.

Badacze poprosili uczestników eksperymentu o zjedzenie dwóch posiłków w ściśle kontrolowanych warunkach. Jedna potrawa miała być spożywana wolno - eksperymetatorzy radzili, aby osoby badane nie narzucały sobie ograniczeń czasowych, brały małe kęsy, dokładnie przeżuwały i odkładały sztucę po każdym gryzie. Drugie danie polecono jeść szybko - przyjmować duże kęsy, pośpiesznie przeżuwać i nie robić przerw w jedzeniu.

W badaniu brały udział zarówno osoby o normalnej wadze ciała, jak i osoby cierpiące na nadwagę.

Okazało się, że wszyscy uczestnicy eksperymentu pochłaniali mniej kalorii i czuli się bardziej nasyчени w godzinę po posiłku, jeśli jedli wolno.

Jednak najwyraźniejszą różnicę w ilości przyjmowanych kalorii zaobserwowano u badanych o prawidłowej masie ciała - średnio 88 kcal mniej w warunkach niespiesznej konsumpcji. Osoby z nadwagą lub otyłością spożywały przeciętnie o 58 kcal mniej, ale wartość ta nie osiągnęła istotności statystycznej.

Naukowcy zaobserwowali ponadto, że podczas powolnego spożywania posiłku, osoby badane piły więcej wody, co zdaniem badaczy, mogło wpływać na szybsze wypełnienie żołądka.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20325.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy