

[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](#)

Awokado w walce z otyłością



Zjedzenie połowy awokado na lunch powoduje, że uczucie sytości utrzymuje się dłużej i spada ochota na podjadanie między posiłkami - wynika z badań, które opublikowało pismo "Nutrition Journal".

Do takich wniosków doszli naukowcy z Loma Linda University w Kalifornii, którzy przeprowadzili doświadczenie w grupie 26 osób z nadwagą. Badani mieli podczas lunchu zjadać połówkę świeżego awokado - bądź zastępując inny produkt, bądź dokładając do tego, co zaplanowali zjeść.

Okazało się, że dzięki temu mieli o 40 proc. mniejszą chęć do zjedzenia czegoś w ciągu trzech godzin po posiłku i o 28 proc. mniejszą chęć w ciągu pięciu godzin, w porównaniu ze standardowym lunchem bez awokado. Przyznawali się też do odczuwania większej satysfakcji.

Jak komentuje współautorka pracy dr Joan Sabate, uczucie sytości jest niezwykle ważnym czynnikiem w procesie kontrolowania wagi, ponieważ osoby, które czują się nasycone i zadowolone są mniej skłonne do podjadania między posiłkami.

Awokado (określane też, jako smaczliwka) jest źródłem łatwo przyswajalnych tłuszczów, w tym korzystnych dla zdrowia tłuszczów nienasyconych. Zawiera również pełnowartościowe białko, witaminę A, C, K, H, PP, witaminy z grupy B, a także wapń, potas i fosfor.

Jedzenie tego owocu poleca się m.in. osobom chorującym na stłuszczenie wątroby i zaburzenia metabolizmu tłuszczów, osobom z nadciśnieniem i miażdżycą naczyń.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20394.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