

[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](#)

Kiedy jeść śniadanie, obiad i kolację?



Optymalna pora na śniadanie to godzina 7.11, do lunchu powinniśmy zasiąść o 12.38, zaś najlepszą porą na zjedzenie kolacji jest 18.14. Badacze wyliczyli, że właśnie te godziny są idealną porą na spożywanie posiłków, jeśli chcemy zachować linię.

Posiłki w określonej porze, to najlepszy sposób na zachowanie smukłej sylwetki, przekonują dietetycy. Doskonale wie o tym również większość - 87 proc. osób, które o tę sylwetkę dbają. Naukowcy postanowili iść o krok dalej i zbadać, które godziny są najlepsze na spożywanie konkretnych dań, wyliczyli je dosłownie, co do minuty.

Według badaczy śniadanie powinniśmy spożywać zaraz po godzinie 7.00, a dokładnie o godzinie 7.11. Najlepszą porą na lunch jest południe, idealnie do lunchu powinniśmy zasiąść o godzinie 12.38. Kolację powinniśmy skosztować pomiędzy godziną 18.00 a 18.30. Najlepiej, jeśli zasiądziemy do niej punktualnie o 18.14. Ważne, aby kolację zjeść przed godziną 19.00 instruują naukowcy.

Dietetycy podkreślają, że kolacja powinna być zjedzona wcześniej i warto, aby była lekka. Powód? Wieczorem zwykle jesteśmy mniej aktywni, a dodatkowe kalorie mogą odłożyć się w "boczkach".

Równocześnie badania potwierdziły starą dietetyczną zasadę w myśl, której śniadanie mamy jadać jak królowie, lunch jak księżniczki, a kolację jak żebracy.

Niestety nie każdy ściśle trzyma się dietetycznego zegara, a największe błędy popełniamy wieczorem między godziną 19.00 a 22.00. Okazuje się, że w przypadku ponad 50 proc. respondentów przyjmowanych jest najwięcej kalorii. Zwykle są to niezdrowe przekąski przed telewizorem lub

bardzo późne i bardzo obfite kolacje.

"Kluczem do sukcesu większości osób, które są na diecie jest nie tylko to, co jedzą, ale przede wszystkim, o której jedzą" - przyznaje Lee Smith z firmy Forza Supplements, która przeprowadziła badania.

"W naszych badaniach wyznaczyliśmy bardzo dokładne pory, kiedy należy spożywać posiłki. Zdajemy sobie sprawę, że mało, komu uda się tak restrykcyjnie ich przestrzegać, ale warto zachować wskazane przez nas ramy czasowe. Równocześnie chcieliśmy zwrócić uwagę na śniadanie, które faktycznie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i znacząco wpływa na powodzenie diety" - dodaje badacz.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21084.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 zgagę



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