

[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](#)

Słodczyce tylko o poranku



Jeżeli masz ochotę na kawałek tortu lub pączka, koniecznie zjedz tę kaloryczną bombę rano. W ten sposób drugą część dnia będziesz mieć na spalenie nadprogramowych kalorii, radzą dietetycy.

Dodatkowo spożywanie ciasteczek albo czekolady na śniadanie w połączeniu z węglowodanami i proteinami, pozwala uchronić łasuchy przed chęcią sięgnięcia po słodczyce w dalszej części dnia.

Te tezy naukowcy poparli klinicznymi badaniami na 193 otyłych osobach. Badani zostali podzieleni na dwie grupy, osoby z pierwszej grupy spożywały dietetyczne śniadanie, którego kaloryczność wynosiła 300 kcal, druga grupa na śniadanie raczyła się m.in. czekoladowymi ciastami o wartości energetycznej 600 kalorii.

Po 16 tygodniach eksperymentu osoby z obu grup schudły średnio 15 kilogramów. Jednak ostateczne wyniki eksperymentu, który w sumie trwał 32 tygodnie były zaskoczeniem dla wszystkich. Osoby z pierwszej grupy, które spożywały niskowęglowodanowe śniadania przytyły średnio 10 kilogramów. Z kolei osoby spożywające na śniadanie słodczyce straciły kolejne sześć kilogramów.

Nie da się jednak ukryć, że to słodkie odstępstwo od diety powinno być sporadyczne.

Jednak jeśli z trudem udaje nam się opanować pokusę na coś słodkiego, najlepiej niech to będzie gorzka czekolada, sezamki, suszone owoce czy chałwa. Produkty te zawierają stosunkowo mało szkodliwych kwasów tłuszczowych, mają niski indeks glikemiczny, jak również dostarczają cennych składników mineralnych. Dobrym pomysłem na przekąskę jest Fruktajl owocowy, który może okazać się zdrowym i niskokalorycznym substytutem "czegoś" słodkiego.

Jeśli chcemy skutecznie zrezygnować ze słodczych obecnych w codziennej diecie, należy się przyjrzeć temu, co generalnie dominuje w naszym menu. Jeśli często sięgamy po białe pieczywo, naleśniki, kopytka, winogrona, bób czy frytki, to musimy pamiętać, że są to przysmaki powodujące szybki wzrost i spadek poziomu glukozy w organizmie. Właśnie wtedy pojawia się ochota na słodczyce. Dlatego należy je ograniczać.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21293.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

Galaktyki są dużo większe, niż sądzono

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy