

### [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](#)

## Rośliny strączkowe w walce z nadwagą

✘ Spożywanie co dzień jednej porcji roślin strączkowych, jak fasola, bób, zielony groszek, soczewica, zwiększa uczucie sytości, a przez to może pomóc w odchudzaniu - wynika z najnowszej analizy, którą zamieszcza pismo „Obesity”.

Zespół badaczy z University of Toronto i innych kanadyjskich ośrodków naukowych przeanalizował wyniki dziewięciu badań, które dotyczyły efektów spożywania roślin strączkowych.

Okazało się, że spożycie jednej porcji (około 160 g) roślin strączkowych, takich jak fasola, bób, groszek, ciecierzycza lub soczewica, sprawiało, iż ludzie czuli sytość większą o 31 proc. w porównaniu z dietą kontrolną. Odnotowano to w grupach o różnym wieku i wskaźniku masy ciała (BMI), czyli zarówno wśród osób szczupłych, jak i z nadwagą czy otyłych.

Jak zaznacza współautor pracy dr John Sievenpiper z St. Michael's Hospital w Toronto, spożycie porcji roślin strączkowych miało niewielki wpływ na to, ile badani zjadali w trakcie następnego posiłku. Jednak w dłuższym czasie dieta wzbogacona o fasolę, groch i inne rośliny strączkowe może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała lub wręcz w chudnięciu, ocenia badacz.

Według niego próby odchudzenia się kończą się niepowodzeniem w 90 proc. przypadków, co ma częściowo związek z odczuwanym przez ludzi głodem. Pokarmy, które pozwalają ludziom dłużej czuć sytość, mogą zwiększyć szanse na zrzucenie zbędnych kilogramów i utrzymanie tego efektu, podkreśla dr Sievenpiper.

Rośliny strączkowe mają wiele korzystnych dla zdrowia właściwości. Przede wszystkim mają niski indeks glikemiczny, co oznacza, że nie powodują szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi, dlatego są polecane chorym na cukrzycę. Stanowią też dobre źródło białka, alternatywne do pokarmów pochodzenia zwierzęcego.

W kwietniu 2014 r. na łamach pisma „Canadian Medical Association Journal” dr Sievenpiper i jego koledzy opublikowali wyniki analizy wskazujące, że spożywanie jednej porcji roślin strączkowych dziennie może pomóc w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu (LDL) o ok. 5 proc. i przez to przyczynić się do spadku ryzyka chorób układu krążenia.

Źródło: [www.nauka.pap.pl](http://www.nauka.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21991.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**