

[Akceptuję](#)

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](#)

Śniadanie nie gwarantuje zdrowia

Wielu specjalistów przekonuje, że regularne zjedanie śniadania jest niezbędne dla zachowania zdrowia, a nawet po to, żeby być szczupłym. Nie jest to prawda - sugerują badania opublikowane przez „American Journal of Clinical Nutrition”.



Pismo prezentuje dwa niezależne badania, które ze swoimi zespołami przeprowadziło dwoje badaczy:

prof. Emily Dhurandhar z University of Alabama w Birmingham oraz prof. James Betts z University of Bath. Prof. Dhurandhar przyznaje, że zawsze rano zjada posiłek, natomiast prof. Betts prawie nigdy tego nie robi. Oboje uzyskali podobne wyniki badań: wynika z nich, że to czy jemy śniadanie czy też nie, nie ma większego znaczenia.

Prof. Emily Dhurandhar namówiła do wzięcia udziału w eksperymencie prawie 300 ochotników. Jedni z nich jedli śniadanie, inni rano byli na czczo. Część osób na czas badań specjalnie zmieniła swoje przyzwyczajenia. Po sześciu tygodniach wszystkich zważono. Okazało się, że mieli oni niemal taką samą masę ciała jak przed badaniami, nawet ci, którzy nie jedli śniadania.

Rezygnacja z porannego posiłku nie powoduje odchudzania. Ale nie sprzyja również tyciu, bo niektórzy badacze twierdzili, że ci, co rano nie jedzą, częściej są otyli.

Prof. Betts postanowił sprawdzić, czy od spożywania śniadania zależy tempo przemiany materii oraz poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Pozwala to określić czy jesteśmy bardziej podatni na cukrzycę i choroby sercowo-naczyniowe.

W jego badaniu wzięły udział 33 osoby. Po takim samym okresie sześciu tygodni ponownie zmierzono wszystkim te trzy parametry. Były takie same jak przed eksperymentem, z jedną tylko różnicą: zwolennicy śniadań częściej rano uprawiali sport.

Czy warto zatem jeść śniadania? Prof. Betts jak i prof. Dhurandhar uważają, że należy się kierować własnymi upodobaniami.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22065.html>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium

na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy