

### [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://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22065.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 zgage



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**