

[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](#)

Naukowcy: gotowe posiłki zdrowsze niż dania telewizyjnych kucharzy

Potrawy przyrządzone według przepisów proponowanych przez występujących w telewizji kucharzy są mniej zdrowe od gotowych dań z supermarketów - wynika z badań opublikowanych przez „British Medical Journal”.

Naukowcy z Newcastle University porównali 100 głównych dań autorstwa sławnych kucharzy, których książki zajmowały wysoką pozycję na listach bestsellerów - Jamiego Olivera, Lorraine Pascale, Nigelli Lawson i Hugh'a Fearnley-Whittingstalla - z gotowymi daniami z supermarketów Asda, Sainsbury i Tesco. Jako punkt odniesienia posłużyły wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

✘ Jak się okazało, wykwintne przysmaki przygotowane przez celebrytów były bardziej kaloryczne i zawierały więcej cukru oraz tłuszczów - w tym nasyconych - od wyrobów z supermarketu. Niższa natomiast była w nich zawartość soli. Naukowcy zaznaczyli, że nie chodzi im o potępienie telewizyjnych kucharzy, z których wielu ma spore dokonania, jeśli chodzi o zdrowe odżywianie i walkę z otyłością. Jak jednak powiedział prof. Martin White, zarówno gotowe posiłki, jak i telewizyjne smakołyki mogłyby być znacznie zdrowsze.

Podczas badań nie analizowano, jak często spożywane są poszczególne potrawy - czy to część codziennej diety, czy też coś na specjalne okazje.

Naukowcy zaapelowali do szefów i wydawców, aby umieszczali informacje o wartości odżywczej obok swoich przepisów w książkach kucharskich, aby początkujący kucharze dokonywali bardziej świadomego wyboru wartości odżywczej posiłków.

Rzecznik Jamiego Olivera oświadczył, że popiera on wszelkie badania, pobudzające do dyskusji na temat zdrowego odżywiania.

Rzeczniczka Lorraine Pascale przyznała, że niektóre dania z jej książek są zdrowe, inne już nie tak bardzo.

źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/15996.html>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

Misja z polskim astronautą

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

Weganom może brakować lizyny i leucyny

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie" Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy