

[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](#)

Eksperci: w mroźne dni pamiętajmy o śniadaniu i ciepłych posiłkach

Podczas mrozów zazwyczaj nie potrzebujemy większej ilości tłuszczu ani kalorii. Pamiętajmy za to o warzywach, owocach, przed wyjściem z domu koniecznie zjedźmy śniadanie, a w ciągu dnia ciepły posiłek - radzą eksperci.



Dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie wyjaśnia, że jeśli ktoś stosuje odpowiednio zbilansowaną dietę, to jego zimowe menu nie musi się różnić od stosowanego w pozostałych porach roku.

„Nadal obowiązuje zasada czterech - pięciu posiłków dziennie. Nie wychodzimy z domu bez śniadania, zwłaszcza w głęboki mróz. Staramy się jeść posiłki ciepłe, które będą nas rozgrzewać i pozwolą przestać trochę dłużej na przystanku. Musimy pamiętać o tym, że warzywa i owoce są równie ważne jak w porze letniej, kiedy naturalnie rosną na krzewach” - powiedziała dr Jarosz.

Dr Wojciech Glac z Uniwersytetu Gdańskiego przyznaje, że zimą zapotrzebowanie na energię jest większe, bo koszt utrzymania stałej temperatury ciała się zwiększa i przyspiesza podstawowy metabolizm. „Jednak jeśli ktoś pracuje w biurze to zjedzenie śniadania w zupełności wystarczy do ogrzania ciała w drodze do pracy” - wyjaśnia.

Swojej zimowej diety nie muszą modyfikować też wegetarianie. "Zazwyczaj dbają o swoją dietę dosyć dobrze, w związku z tym nie ma czegoś co powinno ich dietę w jakiś sposób wyróżniać. Jednak białka, witamin, składników mineralnych powinni spożywać tyle samo co ludzie, którzy jedzą mięso" - powiedziała dr Jarosz.

Większej ilości energii mogą potrzebować osoby, które np. uprawiają sporty zimowe lub są wystawione na zimno przez długi czas. „Nawet jeśli ktoś będzie wystawiony na zimno przez czas dłuższy, to organizm i tak ma pewne zapasy energetyczne, z których korzysta wtedy, gdy trzeba zwiększyć metabolizm i pobudzić przemianę materii” - powiedział dr Glac.

Zaznaczył, że dotkliwiej zimno mogą odczuwać osoby bardzo szczupłe o bardzo obniżonej masie ciała, bo nie mają podskórnej tkanki tłuszczowej, która zapewnia „izolację cieplną”.

Podczas mrozów wcale nie trzeba jeść bardziej tłusto. „To tylko będzie nam dawało dodatkowe kalorie. Powinniśmy sięgać po tłuszcze pochodzenia roślinnego, czyli oleje i margaryny. Tłuszcz pochodzenia zwierzęcego mamy już w produktach mlecznych, mięsach i wędlinach” - powiedziała dr Jarosz.

Dlaczego zimą zazwyczaj przybieramy nieco na wadze? Zdaniem uczonej często usprawiedliwiamy się, że nasz organizm będzie potrzebował więcej do wydatkowej energii i jemy więcej. Jednak to, że czujemy większy głód, powodują jedynie warunki atmosferyczne.

„Gdy jest mniej słońca, jest zimniej to mamy więcej negatywnych emocji. Wówczas organizm szuka czegoś co spowoduje, że poczuje się lepiej, pobudza więc część mózgu, którą nazywa się układem nagrody. Najprostszym sposobem na zaspokojenie przyjemności jest zjedzenie tabliczki czekolady lub schaboszczaka” - potwierdza dr Glac.

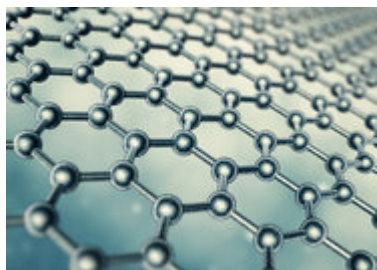
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16315.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy