

[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](#)

Granat skutecznie hamuje głód

Owoc granatu, dzięki dużej dawce przeciwutleniaczy, okazał się skuteczną bronią w walce z licznymi chorobami i dolegliwościami. Według najnowszych badań granat może również skutecznie zmniejszać uczucie głodu.

Osoby, które przez trzy tygodnie systematycznie przyjmowały suplementy diety z granatu, jadły

średnio o 22 proc. mniej, niż grupa badanych, którym podawano placebo.

Po trzech tygodniach każdy z uczestników badania został proszony o wypicie przed posiłkiem szklanki soku z granatu, a następnie mieli określić swoje uczucie głodu, chęci jedzenia. Okazało się, że badani odczuwali głód o 12 proc. niższy, mieli o 21 proc. mniejszą ochotę na jedzenie i czuli się o 16 proc. bardziej syści. Dodatkowo zjedli oni średnio ponad 100 grama makaronu mniej, w porównaniu do grupy kontrolnej.

Naukowcy z Queen Margaret University w Edynburgu, już planują kolejne badania, które mają dokładnie wskazać, dlaczego granat tak skutecznie hamuje głód i zapewnia uczucie sytości.

"Wraz z zespołem naukowym już wcześniej informowaliśmy w naszych badaniach naukowych o zbawiennym wpływie owoców granatu na zdrowie. Wyniki najnowszych badań mogą mieć znaczący wpływ na wspomaganie walki z otyłością, a nawet jej zapobieganie" - podkreśla dr Emad Al-Dujaili.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16396.html>



27-03-2025

[Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

[Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

[87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

[Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

[Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy