

[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.

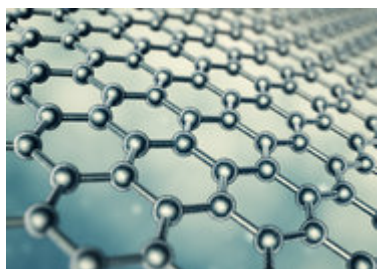
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16396.html>



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