

[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](#)

Pączki - symbol tłustego czwartku, ozdoba karnawałowego stołu

Jedzone w oznaczający bliski koniec karnawału Tłusty Czwartek pączki mają - według ludowych wierzeń - zapewnić nam szczęście. Jeśli nie zachowamy umiaru, mogą się jednak przyczynić do nadwagi - 1 pączek dostarcza tyle energii, co kotlet schabowy.

W zeszłym roku przeciętny Polak zjadł w Tłusty Czwartek 2,5 pączka.



Jak poinformowała dr hab. Agnieszka Mroziak z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, zawartość kalorii w pączkach jest różna, wynosi od 250 do 400 kcal. Najbardziej dietetyczne są pączki z nadzieniem różanym, lekko oprószone cukrem pudrem. Kaloryczność rośnie wraz dodatkowymi słodkościami i nietypowymi nieraz dodatkami – jak nadzienie budyniowe, serowe, makowe, z marmolady wysokosłodzonej, polewa lukrowa lub czekoladowa, orzeszki, rodzynki czy skórka pomarańczowa.

1 pączek ma tyle kalorii co 100-gramowy kotlet schabowy czy 100 g pełnotłustego sera żółtego. Dla porównania 100 g mandarynek zawiera tylko 22 kcal, a brukselka 110 kcal. Średniej wielkości pączek, o wadze 70 g, zawiera ok. 50 g węglowodanów, ok. 5 g białka, 1 g błonnika oraz tłuszcz - od 10 do 15 g. Zawartość tłuszczu w pączkach zależy od tego, jaki dobierzemy tłuszcz do ich smażenia oraz od wybranej techniki smażenia.

„Tradycyjnie pączki w Polsce smaży się na smalcu i takie są ponoć najsmaczniejsze. Kucharze zalecają smażenie na mieszaninie smalcu z olejem przeznaczonym do głębokiego smażenia w stosunku 2:1. Znakomicie do smażenia pączków nadają się także tzw. frytury kulinarne, które powstają na bazie oleju palmowego. Tłuszcz palmowy zawiera przede wszystkim nasycone kwasy tłuszczowe, a tylko śladowe ilości kwasów nienasyconych” – powiedziała dr Mroziak.

Poza doбором tłuszczu ważna jest też temperatura smażenia, która powinna wynosić od 160-180 stopni. Smażenie w niższych powoduje wnikanie tłuszczu do smażonego produktu, w wyższych grozi spalaniem. Jak podkreśla naukowiec, każdy tłuszcz ma punkt krytyczny. To tzw. temperatura dymienia tłuszczu, powyżej której tłuszcze ulegają degradacji i niekorzystnym przemianom chemicznym. W czasie ogrzewania tłuszczu powyżej temperatury krytycznej zachodzą skomplikowane reakcje wolnorodnikowe i tworzą się niebezpieczne dla zdrowia związki – ketony, aldehydy, węglowodory, alkohole.

„Dobór odpowiedniego tłuszczu i odpowiedniej temperatury smażenia to sposoby na to, aby zawartość tłuszczu w pączkach była jak najmniejsza. Nadmiernemu pochłanianiu tłuszczu zapobiega też spirytus dodawany do wyrabianego ciasta” – mówiła Mroziak. Naukowiec radzi „zdroworozsądkowe podejście do liczby spożywanych pączków”. „Jeden, dwa nikomu nie zaszkodzą. Jeśli ktoś musi więcej, to w następnych dniach lepiej zrezygnować z obciążania organizmu nadmierną ilością tłuszczu. Powinien się też liczyć z niestrawnością” – zaznaczyła.

Według obliczeń fizyków energia po spożyciu 1 pączka, przy założeniu, że miał 400 kcal, wystarczy nam na przejście 2 tys. 628 m. Inne sposoby na spalenie energii po spożyciu 1 pączka to: szybkie bieganie - 13 minut, jazda na rowerze - 21 minut, gra w siatkówkę - 23 minuty, pływanie - 28 minut, szybki spacer, podobnie jak taniec brzucha - 46 minut, wchodzenie po schodach - 13 minut, mycie okien - 57 minut, pisanie na komputerze - 1 godzinę i 39 minut, bierne zaś siedzenie przed telewizorem - 10 godzin.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<http://laboratoria.net/aktualnosci/16446.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy