

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Porcja mniejsza, czyli mądrzejsza

**Jak dużo czekolady należałoby zjeść, aby odczuć satysfakcję? O wiele mniej niż się nam wydaje - przekonują naukowcy z Cornell University.**

Wykorzystując czekoladę, szarlotkę i chipsy badacze Ellen van Kleef, Mitsuru Shimizu i Brian Wansink postanowili sprawdzić, czy osoby, którym podaje się mniejsze porcje przekąsek, odczują po

kwadransie głód, czy może będą najedzone.

Dwóm grupom testowym podano różne porcje smakołyków. Jedna dostała 100 g czekolady, 200 g szarlotki i 80 g chipsów. Miały one w sumie 1370 kcal. Druga grupa dostała odpowiednio 10 g, 40 g i 10 g przekąsek, czyli w sumie 195 kcal. Obie grupy musiały wypełnić później ankiety m.in. na temat tego, czy jedzenie im smakowało i czy nie odczuły monotonii. Uczestnicy mieli też ocenić poziom swojego głodu i ochoty na jedzenie przed próbą i kwadrans po niej.

Wyniki badania pokazały, że mniejsze porcje zapewniały dokładnie takie same odczucia jak większe. Osoby, którym podano większe porcje, konsumowały o 77 proc. jedzenia i 103 kcal więcej, ale nie odczuwały ani wzrostu apetytu, ani większej sytości niż grupa zaopatrzona w mniejsze porcje.

Dlatego, jak twierdzą naukowcy, mniejsze porcje mogą wpłynąć na zmniejszenie głodu i ochoty na jedzenie, więc mogą z powodzeniem wpłynąć na zmniejszenie konsumowanych kalorii.

Wyniki opisano w magazynie "Food Quality and Preference".

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16497.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**