

### [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>



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**