

[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](#)

Oliwa z oliwek zapewnia największe poczucie sytości

Aromaty zawarte w oliwie z oliwek sprawiają, że jest ona najbardziej sycąca spośród różnych rodzajów tłuszczu - donosi Uniwersytet Techniczny w Monachium na swojej stronie internetowej.

Badacze z Uniwersytetu Technicznego w Monachium (Niemcy) i Uniwersytetu Wiedeńskiego (Austria) odkryli, że ludzie, którzy spożywają produkty zawierające tłuszcz pochodzący z oliwy z oliwek mają najwyższe stężenie serotoniny (hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości) we krwi w porównaniu z osobami, które stosują inne rodzaje tłuszczów: smalec, masło lub olej rzepakowy.

✘ Naukowcy poprosili osoby badane, aby przez 3 miesiące spożywały niskotłuszczowy jogurt wzbogacony o któryś z wyżej wymienionych rodzajów tłuszczu jako uzupełnienie swojej diety.

Okazało się, że konsumenci oliwy z oliwek czuli się najedzeni najdłużej, nie musieli podjadać w celu zapewnienia sobie uczucia sytości, a dzięki temu żadna osoba z tej grupy badanych nie przybrała na wadze w trakcie przeprowadzania badania.

Jest to bardzo ważne spostrzeżenie, gdyż współcześnie wiele osób decyduje się na stosowanie produktów "light" o niskiej zawartości tłuszczu, by schudnąć lub przynajmniej nie zyskać dodatkowych kilogramów, a ich wysiłki niestety często zawodzą, gdyż produkty tego typu, choć zawierają mniej kalorii, nie zapewniają uczucia sytości, a tym samym zmuszają do dojadania w celu zlikwidowania uczucia głodu.

Badacze z początku nie wiedzieli, co daje oliwie z oliwek tak sycące właściwości.

"Wyniki badania zaskoczyły nas, ponieważ olej rzepakowy i oliwa z oliwek zawierają podobne rodzaje kwasów tłuszczowych" - przyznaje prof. Peter Schieberle, jeden z badaczy.

Naukowcy odkryli, że kluczem do zapewnienia uczucia sytości są aromaty charakterystyczne dla oliwy z oliwek, a szczególnie dwa z nich: heksanal i E2-heksenal.

Związki te spowalniają wchłanianie glukozy znajdującej się we krwi przez komórki organizmu, a wiadomo, że im dłużej we krwi utrzymuje się wysoki poziom cukru, tym dłużej czujemy się najedzeni.

Badacze ponadto posunęli się dalej i porównali wydajność oliwy z oliwek pochodzącej z różnych krajów (Hiszpanii, Grecji, Włoch i Australii) i doszli do wniosku, że najlepsza jest oliwa włoska, gdyż zawiera najwięcej heksanalu i E2-heksenalu.

"Uzyskane przez nas rezultaty pokazują, że aromat jest w stanie regulować uczucie sytości. Mamy nadzieję, że nasze badanie utoruje drogę do stworzenia efektywniejszych produktów żywnościowych, które pomimo zmniejszonej zawartości tłuszczu wciąż będą sycące" - podsumowuje Schieberle.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17036.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](#)

Partnerzy