

### [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](#)

## Śniadanie na zdrowie

Śniadania na polskich stołach to głównie kanapki popijane herbatą. Jednak aż 15 proc. Polaków tego posiłku w ogóle nie je i coraz częściej dotyczy to uczniów i studentów - wynika z raportu przygotowanego w związku z obchodzonym w środę Europejskim Dniem Śniadania.



Z opracowania wykonanego na zlecenie firmy Kraft Foods Polska wypływa wniosek, że Polacy sięgają po tradycyjne, proste śniadania w postaci kanapek z wędliną lub serem popijane herbatą. Zmiany w menu na korzyść np. produktów pełnoziarnistych są domeną lepiej wykształconych kobiet mieszkających w miastach - 14 proc. z nich sięga po produkty pełnoziarniste, jak płatki czy muesli zbożowe.

12 proc. osób pracujących spożywa śniadanie już w miejscu pracy. 15 proc. badanych przyznało, że wcale nie je tego ważnego - w opinii dietetyków - posiłku. Odsetek niejedzących śniadań rośnie głównie wśród uczniów i studentów, wśród których dotyczy to co piątej osoby.

Jak przypominają specjaliści, po wielu godzinach snu organizm potrzebuje zastrzyku energii w postaci porannego posiłku. To, ile energii i składników odżywczych mu dostarczymy, decyduje o wydolności psychofizycznej w pierwszej części dnia. W raporcie wskazano, że poranny posiłek wzmacnia koncentrację, poprawia kreatywność i zdolności werbalne, a także poprawia pamięć krótkoterminową i epizodyczną oraz identyfikację bodźców wzrokowych.

Pierwszy posiłek ma też duże znaczenie dla zdrowia. U osób jedzących śniadanie stwierdzano niższe stężenie cholesterolu oraz niższy poziom glukozy i insuliny we krwi, co może zmniejszać zagrożenie cukrzycą i chorobą wieńcową. Co więcej, osoby regularnie jedzące poranny posiłek mają mniejszą masę ciała (wskaźnik BMI) w porównaniu z osobami niejedzącymi śniadania lub jedzącymi nieregularnie.

Śniadanie powinno być właściwie zbilansowane. *"Przede wszystkim powinno być urozmaicone, a więc zawierać produkty ze wszystkich grup żywności zawartych w piramidzie zdrowego żywienia, w ilościach dostosowanych do indywidualnych potrzeb"* - skomentowała współautorka raportu, dr inż. Danuta Gajewska, dietetyk i wykładowca Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego. Dlatego do śniadania powinno się włączać m.in. produkty zbożowe, produkty mleczne, wędliny, ryby, jaja, warzywa i owoce.

W raporcie wskazano też, że osoby jedzące śniadanie regularniej spożywają posiłki i jedzą mniej wysokotłuszczowych przekąsek, a więcej żywności wysokobłonnikowej i niskotłuszczowej. W ich dietach jest więcej pełnoziarnistych produktów zbożowych, ziaren, warzyw, owoców i produktów mlecznych, a u młodzieży japońskiej - także ryb i owoców morza. Młodzież regularnie jedząca śniadanie rzadziej spożywa słodkie, słone przekąski i słodzone napoje.

Źródło: <http://www.naukawpolsce.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17536.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**