

[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](#)

Spacer zmniejsza chęć na czekoladę

Kwadrans spaceru w czasie przerwy w pracy zmniejsza ochotę na czekoladę - informują badacze z University of Exeter. Jak wykazali, dzięki chwilowej aktywności fizycznej pracownicy, nawet w stresującej sytuacji, jedzą tylko połowę swojej normalnej porcji czekolady.

Wnioski te pochodzą z badania 78 miłośników czekolady, którzy przez dwa dni zachowywali czekoladową abstynencję, po czym rozwiązywali różne zadania, obserwowani przez badaczy. Podczas 15-minutowej przerwy w pracy połowa badanych żwawo maszerowała po bieżni, połowa odpoczywała. Później wszyscy wrócili do pracy. Aby sprawdzić, czy chęć pogryzania czekolady nie wynika ze stresu, część badanych dostała zadania łatwe i niestresujące, reszta rozwiązywała testy bardziej ambitne. Przez cały czas wszyscy mogli do woli sięgać po czekoladki. Gdy zadanie dobiegło końca, naukowców interesowały resztki czekolady na talerzach. Zważyli je i stwierdzili, że osoby, które w przerwie ćwiczyły, zjadały średnio połowę tej ilości czekoladek, co pozostali - odpowiednio po ok. 15 i 28 gram (przeciętna tabliczka waży zwykle sto gram).

Skala trudności zadania nie zaważyła na ilości zjadanej czekolady. Można zatem przyjąć, że badani sięgali po słodkości niezależnie od stresu - zaznaczają w swojej publikacji na łamach "Appetite". Nie od dziś wiadomo, że ćwiczenia fizyczne poprawiają nastrój i dodają energii. Pomagają też w walce z uzależnieniami. Choć czekolada, zwłaszcza gorzka, jest kopalnią zdrowych składników odżywczych, to trudno zapomnieć, że zawiera też mnóstwo tłuszczu i cukru, a jej pogryzanie zwiększa ryzyko otyłości.

"Podjadanie w pracy wysokokalorycznych pokarmów, np. czekolady, może się stać bezmyślnym nawykiem i stopniowo prowadzić do tycia. Często wydaje nam się, że takie przekąski dają zastrzyk energii, pomagają uporać się ze stresem albo zabić nudę. Zwykle też ludzie uznają, że ograniczenie codziennej porcji łakoci jest trudne. Teraz jednak widać, że nawet krótka przechadzka pozwala ochotę poskromić apetyt i o połowę ograniczyć ilość pochłanianej czekolady" - zauważa cytowany w serwisie ScienceDaily główny autor pracy, prof. Adrian Taylor ze Sport and Health Sciences na University of Exeter.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/12145.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