

[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.

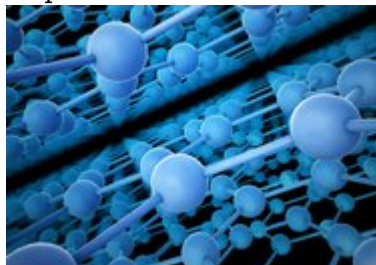
Wnioski te pochodzą z badania 78 miłośników czekolady, którzy przez dwa dni zachowywali czekoladową abstynencję, po czym rozwiązywali różne zadania, obserwowani przez badaczy. Podczas 15-minutowej przerwy w pracy połowa badanych żwawo maszerowała po bieżni, połowa odpoczywała. Później wszyscy wrócili 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>



28-05-2024

[Drżące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy