

### [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](#)

## Śniadania bogate w białko zapobiega tyciu



**Śniadania bogate w białko zapobiegają tyciu u nastolatków z nadwagą, poprawiają też metabolizm glukozy - wykazało badanie amerykańskich naukowców, które publikuje pismo "International Journal of Obesity".**

Jak przypominają autorzy pracy, poprzednie badania wykazały, że w USA ok. 60 proc. młodych ludzi nawykowo nie jada śniadania nawet cztery razy w tygodniu.

Z badania HBSC, prowadzonego pod egidą Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) m.in. w Polsce wynika, że w naszym kraju ok. 40 proc. nastolatków w wieku 11-15 lat nie jada śniadań przed wyjściem do szkoły. Tymczasem lekarze i dietetycy podkreślają, że regularne jedzenie śniadań zmniejsza ryzyko tycia, sprzyja kreatywności, koncentracji uwagi, a przez to - przyczynia się do lepszych wyników w nauce.

Naukowcy z University of Missouri w Columbia (USA) pod kierunkiem dr Heather Leidy sprawdzali, czy zwiększenie zawartości białka w porannym posiłku może sprzyjać kontroli masy ciała i korzystnie wpłynąć na metabolizm u nastolatków z nadwagą. Swoje badanie przeprowadzili w grupie 28 zdrowych, ale wających za dużo nastolatków niejadających śniadań 5-7 razy w tygodniu.

Podzielono ich na trzy grupy. Jedna przez 12 tygodni jadła codziennie wysokobiałkowe śniadanie (dostarczające 35 gram białka pochodzącego z jaj, produktów mlecznych oraz chudego mięsa), druga - śniadanie o standardowej zawartości białka (13 gram), a trzeciej pozwolono pomijać śniadania, tak jak dotychczas. Wartość kaloryczna każdego śniadania wynosiła 350 kcal. Przed rozpoczęciem badania i po jego zakończeniu naukowcy wykonali u każdej osoby 24-godzinny monitoring poziomu glukozy we krwi.

Wszyscy badani mieli codziennie zapisywać w dzienniczkach, co jedzą i piją, a także oceniać, jak silne uczucie głodu im towarzyszy. Na początku i po 12 tygodniach zważono ich i zmierzono zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie.

"Nastolatki z grupy, która jadła wysokobiałkowe śniadania, zaczęły spożywać co dzień o 400 kcal mniej i traciły masę tłuszczową, podczas gdy u młodych ludzi, którzy jadal śniadania o standardowej zawartości białka lub wciąż pomijali śniadania odnotowano przyrost tkanki tłuszczowej" - komentuje

dr Leidy.

W dodatku, u nastolatków, które jadły śniadania bogate w białko stwierdzono bardziej wyrównany poziom glukozy we krwi w ciągu dnia, w porównaniu z pozostałymi badanymi grupami. Dr Leidy przypomina, że duże wahania poziomu glukozy mają związek z podwyższonym ryzykiem cukrzycy typu 2, zwłaszcza u osób z nadwagą czy otyłością.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

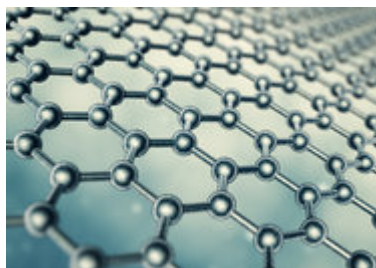
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24080.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć “całego słonia”



02-07-2024

# [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

# [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

# [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#)

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

# [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Informuje "Nature".



02-07-2024

## Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

**Partnerzy**