

[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 ważących 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://laboratoria.net/aktualnosci/24080.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