

### [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](#)

## Mniejsze porcje jedzenia w walce z otyłością



**Zmniejszenie wielkości porcji oferowanych w supermarketach i restauracjach oraz spożywanych w domu mogłoby powstrzymać epidemię otyłości - informuje serwis BBC News/Health.**

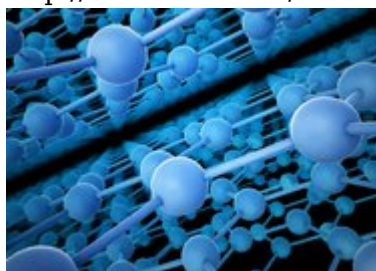
Zespół naukowców z University of Cambridge dokonał przeglądu 61 badań, w których brało udział 6711 osób. Uzyskano najbardziej jak dotąd przekonujące dowody, że wielkość porcji wpływa na to, ile nieświadomie zjadamy - bowiem ludzie niechętnie zostawiają jedzenie na talerzu i jeśli dostają więcej, zjadają więcej.

Eliminacja dużych porcji mogłaby zmniejszyć dzienną dawkę kalorii o 279. Naukowcy wykazali również, że mniejsze talerze, szklanki i sztucze pomagają ograniczyć ilość spożywanego pokarmu. W pubach i restauracjach dbający o linię klienci powinni prosić o mniejsze porcje. Państwo mogłoby podjąć kroki na rzecz większej opłacalności kupowania małych porcji (kupowanie większej zwykle jest bardziej opłacalne) oraz ograniczenie wielkości w przypadku pokarmów wysokokalorycznych.

W ostatnich latach porcje w Wielkiej Brytanii stale rosły. Pomędzy rokiem 1993 a 2013 sprzedawana w sklepach gotowa zapiekanka pasterska niemal dwukrotnie zwiększyła swoje wymiary. W tym samym czasie bajgle utyły z 70 do 86 gramów, stugramowa „rodzinna” paczka chipsów doszła do 150 gramów, paczka orzeszków ziemnych urosła o 80 proc., a placek z kurczakiem (chicken pie) o 40 proc.

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

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24164.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**