

[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](#)

Porcja pączków to duże wyzwanie dla narządów



Zjedzenie dużej porcji pączków to duże wyzwanie dla kilku narządów - żołądka, trzustki i wątroby. Jeden pączek nie zaszkodzi, trzy mogą już być zbytnim obciążeniem - przestrzega w Tłusty Czwartek specjalista w dziedzinie gastroenterologii i hepatologii.

„Zawarte w pączkach tłuszcze i węglowodany są naturalnym składnikiem naszej diety, ale ważne, aby pewnych proporcji nie zaburzać. Duża porcja pączków to jest duże wyzwanie dla kilku narządów - głównie dla żołądka, dla trzustki i wątroby” - powiedział ordynator Oddziału Gastroenterologii i Hepatologii Centralnego Szpitala Klinicznego w Katowicach, prof. Marek Hartleb.

„Dla żołądka dlatego, że pokarmy wysokotłuszczowe długo zalegają w żołądku i mogą sprawiać dolegliwości w postaci uczucia rozpierania, odbijania, bóli w nadbrzuszu. Trzustka z kolei odpowiada za trawienie tłuszczów, ponieważ produkuje enzymy rozkładające tłuszcze, natomiast wątroba produkuje żółć, która jest ważna dla wchłaniania tłuszczów” - dodał.

Osoby cierpiące na choroby trzustki lub wątroby mogą mieć poważne problemy po spożyciu większej liczby pączków. „Jeden pączek nikomu nie zaszkodzi - z pewnością nie. Dwa? Sądzę, że też obędzie się bez problemów. Przy trzech już trzeba się zastanowić, czy możemy narażać nasze narządy na tak duże wyzwania” - zaznaczył specjalista.

Jeśli jednak przeholujemy z pączkami i pocujemy się nie najlepiej, najlepiej przez kilka godzin nie jeść nic, wtedy żołądek będzie w stanie sam sobie poradzić. Dobrym pomysłem może być napar z mięty. Prof. Hartleb jest natomiast przeciwnikiem stosowania w takiej sytuacji suplementów diety.

„Na rynku jest wiele tzw. spalaczy tłuszczów, po które sięgają głównie ludzie z nadwagą, bo sądzą, że pozwolą im stracić masę ciała, ale stosowanie tych preparatów porównuje się do rosyjskiej ruletki. Znam przypadki ciężkich uszkodzeń wątroby po stosowaniu tych preparatów. One zawierają głównie

duże stężenie kofeiny, L-karnitynę, preparaty ziołowe, niektóre metale, a więc mieszankę wielu różnych składników, których część może być dla nas niebezpieczna” - zaznaczył.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24887.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