

## [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](#)

# Śniadanie najważniejszym posiłkiem dla osób otyłych



**Jak jedzenie śniadania wpływa na otyłych ludzi ? Otóż, śniadanie nie przyczyni się do spadku wagi, natomiast wzbudzi aktywność fizyczną ludzi otyłych i sprawi, że w ciągu dnia będą oni jedli mniej.**

Obserwacją poddano dwie grupy ludzi otyłych: jedzących i niejedzących śniadania. Wyniki wykazały, że obie grupy spożyły podobną ilość pokarmu w ciągu dnia, natomiast na początku dnia Ci jedzący śniadanie ruszali się zdecydowanie więcej. Grupa pacjentów, poddana badaniu była w wieku od 21 do 60 lat. Przez 6 tygodni obserwowano wpływ jedzenia śniadania i nie jedzenia na wiele aspektów życia i zdrowia. Grupa jedząca śniadanie do godziny 11 miała spożyć przynajmniej 700kcal, przy czym połowę z tego należało spożyć do dwóch godzin po obudzeniu. Z kolei grupa, która śniadań nie jadła do godziny 11 mogła pić jedynie wodę.

*Choć wielu ludzi feruje opinie w sprawie tego, czy powinniśmy, czy nie powinniśmy jeść śniadań, do tej pory brakowało rygorystycznych naukowych dowodów, które by pokazywały, jak śniadanie miałyby wpływać na nasze zdrowie. Nasze studium unaocznia niektóre z tych oddziaływań, ale istotność śniadania zależy od osobistych celów. Jeśli np. nadrzędne jest zrzucenie zbędnych kilogramów, niewiele rzeczy sugeruje, że zjedanie bądź pomijanie go ma znaczenie. Jeśli jednak pod uwagę weźmie się zdrowy tryb życia, np. bycie aktywnym lub kontrolowanie poziomu cukru, dowody wskazują, że śniadanie może pomóc - tłumaczy dr James Betts z Uniwersytetu w Bath.*

Dotychczas Brytyjczycy sami ustalali czy chcą zjeść śniadanie, czy nie i co ma znaleźć się na ich talerzach. Naukowcy jednak teraz chcą porównać wpływ różnych typów śniadań.

Źródło: [University of Bath](http://www.universityofbath.ac.uk/news/2014/07/07/07-11-2014-01)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24989.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](#)

**Partnerzy**