

[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](#)

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.

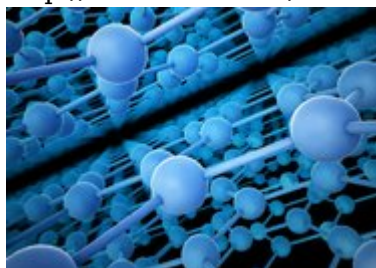
Obserwacją poddano dwie grupy ludzi otyłych: jedzących i niejedzących śniadania. Wyniki wykazały, że obie grupy spożyły podobną ilość pokarmu w ciągu dnia, natomiast na początku dnia Ci jedzący śniadanie ruszali się zdecydowanie więcej. Grupa pacjentów, poddana badaniu była w wieku od 21 do 60 lat. Przez 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 miałoby 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/2014/05/28/052814-breakfast-activity-obese)

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

Partnerzy