

### [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](#)

## Innowacyjny chleb do walki z nadwagą

Zjadanie włókniaka jest znanym sposobem na zmniejszenie łaknienia bez niechcianego przybierania na wadze. Melanoidyny, będące produktem ubocznym niektórych metod gotowania, w tym smażenia i pieczenia w wysokich temperaturach, mają tak samo obiecujące działanie.

Melanoidyny powstają podczas reakcji Maillarda. Wysokie temperatury i reakcje chemiczne między aminokwasami i redukującymi cukrami dają charakterystyczny efekt brązowienia. W rezultacie nie tylko uzyskujemy lepszy smak i wygląd jedzenia, lecz również korzyści z wysycenia, zwłaszcza w przypadku wysokoenergetycznych potraw.

Melanoidyny mają podobną strukturę do włókniaka i występują powszechnie w kawie i skórce od chleba. Podczas finansowanego przez UE projektu CHECKMATE-TO-HUNGER (Checking melanoidins satiating efficiency through evaluation of human gut-brain response to novel-bread ingestion) wytworzono różne typy chleba zawierającego melanoidyny. Sprawdzono te produkty w kontrolowanych badaniach z udziałem ludzi. Podawano je na śniadanie oraz oceniano wpływ na łaknienie i parametry chemiczne, w tym poziom glukozy we krwi i wydzielanie insuliny.

Piętnastu zdrowym ochotnikom o prawidłowej masie ciała podawano cztery rodzaje chleba. Chleb z melanoidynami kawy i chleb z melanoidynami skórki chleba porównywano z chlebem z beta-glukanami (i włókniakiem) oraz chlebem kontrolnym. Poczucie głodu zmniejszyło się bardziej znacząco po chlebie wzbogaconym melanoidynami z kawy lub beta-glukanami niż chlebem kontrolnym. Ponadto chleb z melanoidynami powodował większe obniżenie wydzielnictwa peptydu z przewodu pokarmowego i insuliny w porównaniu z chlebem kontrolnym.

Badano też poczucie sytości i osłabienie łaknienia. Okazało się, że chleb wzbogacony melanoidynami kawy i chleb wzbogacony melanoidynami skórki chleba bardziej znamienne podwyższał poziom kanabinoidów w osoczu niż chleb wzbogacony beta-glukanami. Ich poziom był natomiast znacząco obniżony po spożyciu chleba kontrolnego. Dodatkowe dane uzyskano z badania mikromacierzowego ekspresji genów sytości, które prowadzono u wolontariuszy spożywających chleb z beta-glukanami.

Badanie CHECKMATE-TO-HUNGER wykazało, że chleb wzmocniony innym produktem spożywczym, melanoidynami, może ograniczyć spożycie żywności z taką samą skutecznością jak chleb z włókniakiem. Obniżenie spożycia kalorii przyniesie ogólne korzyści w przypadku chorób związanych z otyłością i nadwagą.

Źródło: [www.cordis.europa.eu](http://www.cordis.europa.eu)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/26416.html>



29-11-2024

## **W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku**

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

## [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#)

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

## [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#)

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

## [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#)

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

## [Program naprawczy dla NCBR](#)

Stwierdza Minister Wieczorek dla PAP.



29-11-2024

## [IChF PAN z grantem KE](#)

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

## [Słoneczny sposób na zamianę “banalnego” metanu](#)

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

# Algorytm poeta?

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

**Informacje dnia:** [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

## **Partnerzy**