

[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](#)

Zdrowa dieta zaczyna się od ćwiczeń

Regularna aktywność fizyczna prowadzi do zdrowszych nawyków żywieniowych. U osób, które systematycznie ćwiczą, rośnie chęć spożywania korzystnych dla zdrowia pokarmów - informują naukowcy z Uniwersytetu Tekszańskiego w Austin (USA).

W badaniu uczestniczyło ponad 2,5 tys. młodych dorosłych prowadzących siedzący tryb życia i unikających stosowania jakichkolwiek diet. Ochotnicy przez kilkanaście tygodni podejmowali regularny wysiłek fizyczny – ćwiczyli po 30 minut trzy razy w tygodniu. Jednocześnie nie starali się zmieniać swoich przyzwyczajeń żywieniowych.

Mimo to pod koniec badania okazało się, że osoby, które systematycznie ćwiczyły, miały mniejszą ochotę na niezdrowe przekąski, np. smażone jedzenie, słodzone napoje, i częściej wybierały produkty zalecane, takie jak chude mięso, owoce i warzywa.

Ich nawyki żywieniowe samoistnie uległy modyfikacji.

Poprzednie badania sugerowały, że aktywność fizyczna może wiązać się ze zmianami w obrębie stężenia dopaminy i hormonów regulujących apetyt. Być może takie mechanizmy wpłynęły właśnie na zachowanie badanych – tego jednak nie sprawdzano.

Wyniki badania dostarczają kolejnych argumentów na korzyść aktywnego stylu życia.

„Dążenie do aktywności fizycznej wpływa na zmianę zachowań żywieniowych. Jednym z powodów, dla których powinniśmy promować ćwiczenia fizyczne, jest fakt, że generują one zdrowe nawyki w innych obszarach. Takie zestawienie może być niezwykle potężne” – komentuje Molly Bray, korespondencyjna autorka pracy opublikowanej na łamach „International Journal of Obesity” (<https://www.nature.com/articles/s41366-018-0299-3>).

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28897.html>



13-02-2019

[Jak się wysypiać?](#)

Jak długo spać, by się wyspać? snu, by być wypoczętym, inni śpią 10 i czują się niewyspani. Dlaczego tak się dzieje?



12-02-2019

Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom

Wykonywanie intensywnych ćwiczeń zwiększających wydolność krążeniowo-oddechową sprzyja dłuższemu życiu.



12-02-2019

Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny

Rozmówca nie musi patrzeć bezpośrednio w oczy słuchacza, aby ten miał poczucie, że kontakt wzrokowy został nawiązany.



12-02-2019

Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce

Poziom wykształcenia rodzica, który spędza więcej czasu z dzieckiem, odgrywa istotniejszą rolę w jego sukcesach akademickich.



12-02-2019

Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0"

Studentki kierunków technicznych będą mogły wziąć udział w warsztatach prowadzonych przez ekspertów.



11-02-2019

[Targi PCI Days już w maju!](#)

Targi będą miejscem, na którym swoją ofertę zaprezentują dostawcy 10 podsektorów kompleksowo zaopatrujących przemysł kosmetyczny i farmaceutyczny.



08-02-2019

[CONSTRUCTION 2019](#)

Program obejmuje badania właściwości fizycznych i chemicznych kruszyw, kamienia naturalnego i gruntów.



18-01-2019

[MICROBIOLOGY 2019](#)

MICROBIOLOGY jest programem pozwalającym sprawdzić swoje kompetencje w zakresie analiz mikrobiologicznych wody do spożycia przez ludzi.

Informacje dnia: [Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny](#) [Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#) [Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0"](#) [Targi PCI Days już w maju!](#) [Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny](#) [Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#) [Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0"](#) [Targi PCI Days już w maju!](#) [Jak się wysypiać? Dłuższe życie dzięki intensywnym ćwiczeniom Kontakt wzrokowy nie jest aż taki ważny](#) [Czas spędzany z dzieckiem przekłada się na jego wyniki w nauce](#)

[Rusza rekrutacja do projektu "Inżynierki 4.0" Targi PCI Days już w maju!](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 13.02.2019 14:49