

### [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](#)

## 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 Teksaskiego 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 przyzwyczajzeń 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

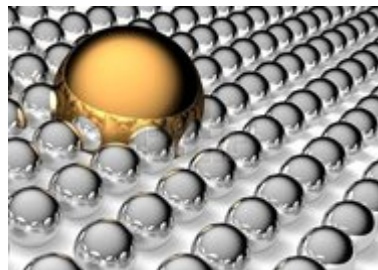
<http://laboratoria.net/aktualnosci/28897.html>



14-01-2025

## [Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

# [Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

# [Uważaj na zimno](#)

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

# [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

# [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**