

### [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](#)

## Jedz obfite śniadanie zamiast dużego obiadu

Po porannym posiłku organizm zużywa znacznie więcej kalorii niż po zjedzonym w porze obiadowej - ustalili niemieccy specjaliści. Wszystkim zalecają więc zjedzenie obfitego śniadania zamiast dużego obiadu. Zwłaszcza, że niewielkie śniadanie zwiększa ochotę m.in. na słodycze.

Kiedy trawimy jedzenie, nasz organizm zużywa niemało energii na trawienie, wchłanianie, transport składników odżywczych i ich gromadzenie - wyjaśniają naukowcy z Uniwersytetu w Lubece. To tzw. termogeneza poposiłkowa.

Niemieccy badacze przeprowadzili kilkudniowy eksperyment z udziałem 16 mężczyzn, którzy jedli na zmianę duże śniadanie z mniejszym obiadem i odwrotnie. Chcieli w ten sposób sprawdzić wpływ tych dwóch sposobów odżywiania na termogenezę.

Okazało się, że konsumpcja takiej samej ilości kalorii rano powodowała 2,5 raza bardziej intensywną termogenezę, niż po południu. Dodatkowo, po śniadaniu poziom glukozy i insuliny we krwi ochotników był niższy niż po obiedzie. Co więcej, niskokaloryczne śniadanie zwiększało apetyt - szczególnie ochotę na słodkie.

„Nasze wyniki wskazują, że posiłek jedzony na śniadanie (...) powoduje dwukrotnie silniejszą termogenezę poposiłkową, niż ten sam posiłek zjedzony na obiad. Wyniki te mają duże znaczenie dla każdego, wskazując na dużą wartość jedzenia wystarczająco dużych śniadań” - mówi dr Juliane Richter, autorka publikacji, która ukazała się w piśmie „The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism”.

„Zalecamy, aby pacjenci z otyłością, a także zdrowi ludzie jedli raczej duże śniadania, niż obiady. Pomoże im to zmniejszyć masę ciała i zapobiec chorobom metabolicznym” - podkreśla dr Richter.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29476.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

# Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

## **Partnerzy**