

[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

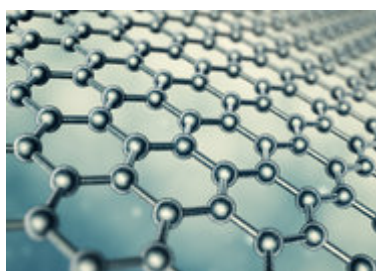
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29476.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy