

[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](#)

Wolniejsza konsumpcja to mniejszy głód



Niespieszna konsumpcja koreluje z przyjmowaniem mniejszej ilości kalorii i dłużej utrzymującym się uczuciem sytości - wynika z badań. Wnioski? Poświęcenie więcej czasu na jedzenie, skuteczniej zaspokaja głód i pozwala czerpać większą przyjemność ze spożywania posiłku.

Naukowcy z Teksasńskiego Uniwersytetu Chrześcijańskiego (USA) przekonują, że powolne spożywanie posiłków może pomóc w zachowaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ sprzyja szybszemu zaspokajaniu głodu, a co za tym idzie, konsumpcji mniejszych porcji jedzenia, a w dodatku sprawia, że uczucie sytości towarzyszy nam przez dłuższy czas.

Badacze poprosili uczestników eksperymentu o zjedzenie dwóch posiłków w ściśle kontrolowanych warunkach. Jedna potrawa miała być spożywana wolno - eksperymetatorzy radzili, aby osoby badane nie narzucały sobie ograniczeń czasowych, brały małe kęsy, dokładnie przeżuwały i odkładały sztucę po każdym gryzie. Drugie danie polecono jeść szybko - przyjmować duże kęsy, pośpiesznie przeżuwać i nie robić przerw w jedzeniu.

W badaniu brały udział zarówno osoby o normalnej wadze ciała, jak i osoby cierpiące na nadwagę.

Okazało się, że wszyscy uczestnicy eksperymentu pochłaniali mniej kalorii i czuli się bardziej nasytzeni w godzinę po posiłku, jeśli jedli wolno.

Jednak najwyraźniejszą różnicę w ilości przyjmowanych kalorii zaobserwowano u badanych o prawidłowej masie ciała - średnio 88 kcal mniej w warunkach niespiesznej konsumpcji. Osoby z nadwagą lub otyłością spożywały przeciętnie o 58 kcal mniej, ale wartość ta nie osiągnęła istotności statystycznej.

Naukowcy zaobserwowali ponadto, że podczas powolnego spożywania posiłku, osoby badane piły więcej wody, co zdaniem badaczy, mogło wpływać na szybsze wypełnienie żołądka.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20325.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy