

### [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](#)

## 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://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20325.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**