

[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](#)

Awokado w walce z otyłością



Zjedzenie połowy awokado na lunch powoduje, że uczucie sytości utrzymuje się dłużej i spada ochota na podjadanie między posiłkami - wynika z badań, które opublikowało pismo "Nutrition Journal".

Do takich wniosków doszli naukowcy z Loma Linda University w Kalifornii, którzy przeprowadzili doświadczenie w grupie 26 osób z nadwagą. Badani mieli podczas lunchu zjadać połówkę świeżego awokado - bądź zastępując inny produkt, bądź dokładając do tego, co zaplanowali zjeść.

Okazało się, że dzięki temu mieli o 40 proc. mniejszą chęć do zjedzenia czegoś w ciągu trzech godzin po posiłku i o 28 proc. mniejszą chęć w ciągu pięciu godzin, w porównaniu ze standardowym lunchem bez awokado. Przyznawali się też do odczuwania większej satysfakcji.

Jak komentuje współautorka pracy dr Joan Sabate, uczucie sytości jest niezwykle ważnym czynnikiem w procesie kontrolowania wagi, ponieważ osoby, które czują się nasycone i zadowolone są mniej skłonne do podjadania między posiłkami.

Awokado (określane też, jako smaczliwka) jest źródłem łatwo przyswajalnych tłuszczów, w tym korzystnych dla zdrowia tłuszczów nienasyconych. Zawiera również pełnowartościowe białko, witaminę A, C, K, H, PP, witaminy z grupy B, a także wapń, potas i fosfor.

Jedzenie tego owocu poleca się m.in. osobom chorującym na stłuszczenie wątroby i zaburzenia metabolizmu tłuszczów, osobom z nadciśnieniem i miażdżycą naczyń.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/20394.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