

[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](#)

Słodczyce tylko o poranku



Jeżeli masz ochotę na kawałek tortu lub pączka, koniecznie zjedz tę kaloryczną bombę rano. W ten sposób drugą część dnia będziesz mieć na spalenie nadprogramowych kalorii, radzą dietetycy.

Dodatkowo spożywanie ciasteczek albo czekolady na śniadanie w połączeniu z węglowodanami i proteinami, pozwala uchronić łasuchy przed chęcią sięgnięcia po słodczyce w dalszej części dnia.

Te tezy naukowcy poparli klinicznymi badaniami na 193 otyłych osobach. Badani zostali podzieleni na dwie grupy, osoby z pierwszej grupy spożywały dietetyczne śniadanie, którego kaloryczność wynosiła 300 kcal, druga grupa na śniadanie raczyła się m.in. czekoladowymi ciastami o wartości energetycznej 600 kalorii.

Po 16 tygodniach eksperymentu osoby z obu grup schudły średnio 15 kilogramów. Jednak ostateczne wyniki eksperymentu, który w sumie trwał 32 tygodnie były zaskoczeniem dla wszystkich. Osoby z pierwszej grupy, które spożywały niskowęglowodanowe śniadania przytyły średnio 10 kilogramów. Z kolei osoby spożywające na śniadanie słodczyce straciły kolejne sześć kilogramów.

Nie da się jednak ukryć, że to słodkie odstępstwo od diety powinno być sporadyczne.

Jednak jeśli z trudem udaje nam się opanować pokusę na coś słodkiego, najlepiej niech to będzie gorzka czekolada, sezamki, suszone owoce czy chałwa. Produkty te zawierają stosunkowo mało szkodliwych kwasów tłuszczowych, mają niski indeks glikemiczny, jak również dostarczają cennych składników mineralnych. Dobrym pomysłem na przekąskę jest Fruktajl owocowy, który może okazać się zdrowym i niskokalorycznym substytutem "czegoś" słodkiego.

Jeśli chcemy skutecznie zrezygnować ze słodczych obecnych w codziennej diecie, należy się przyjrzeć temu, co generalnie dominuje w naszym menu. Jeśli często sięgamy po białe pieczywo, naleśniki, kopytka, winogrona, bób czy frytki, to musimy pamiętać, że są to przysmaki powodujące szybki wzrost i spadek poziomu glukozy w organizmie. Właśnie wtedy pojawia się ochota na słodczyce. Dlatego należy je ograniczać.

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21293.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](#) [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