

### [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](#)

## Rośliny strączkowe w walce z nadwagą

✘ Spożywanie co dzień jednej porcji roślin strączkowych, jak fasola, bób, zielony groszek, soczewica, zwiększa uczucie sytości, a przez to może pomóc w odchudzaniu - wynika z najnowszej analizy, którą zamieszcza pismo „Obesity”.

Zespół badaczy z University of Toronto i innych kanadyjskich ośrodków naukowych przeanalizował wyniki dziewięciu badań, które dotyczyły efektów spożywania roślin strączkowych.

Okazało się, że spożycie jednej porcji (około 160 g) roślin strączkowych, takich jak fasola, bób, groszek, ciecierzycza lub soczewica, sprawiało, iż ludzie czuli sytość większą o 31 proc. w porównaniu z dietą kontrolną. Odnotowano to w grupach o różnym wieku i wskaźniku masy ciała (BMI), czyli zarówno wśród osób szczupłych, jak i z nadwagą czy otyłych.

Jak zaznacza współautor pracy dr John Sievenpiper z St. Michael's Hospital w Toronto, spożycie porcji roślin strączkowych miało niewielki wpływ na to, ile badani zjadali w trakcie następnego posiłku. Jednak w dłuższym czasie dieta wzbogacona o fasolę, groch i inne rośliny strączkowe może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała lub wręcz w chudnięciu, ocenia badacz.

Według niego próby odchudzenia się kończą się niepowodzeniem w 90 proc. przypadków, co ma częściowo związek z odczuwanym przez ludzi głodem. Pokarmy, które pozwalają ludziom dłużej czuć sytość, mogą zwiększyć szanse na zrzucenie zbędnych kilogramów i utrzymanie tego efektu, podkreśla dr Sievenpiper.

Rośliny strączkowe mają wiele korzystnych dla zdrowia właściwości. Przede wszystkim mają niski indeks glikemiczny, co oznacza, że nie powodują szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi, dlatego są polecane chorym na cukrzycę. Stanowią też dobre źródło białka, alternatywne do pokarmów pochodzenia zwierzęcego.

W kwietniu 2014 r. na łamach pisma „Canadian Medical Association Journal” dr Sievenpiper i jego koledzy opublikowali wyniki analizy wskazujące, że spożywanie jednej porcji roślin strączkowych dziennie może pomóc w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu (LDL) o ok. 5 proc. i przez to przyczynić się do spadku ryzyka chorób układu krążenia.

Źródło: [www.nauka.pap.pl](http://www.nauka.pap.pl)

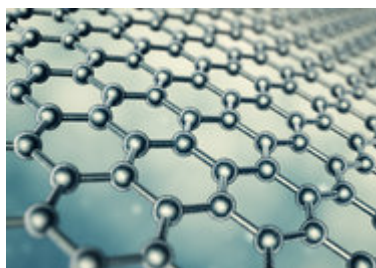
<http://laboratoria.net/aktualnosci/21991.html>



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**