

[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://laboratoria.net/aktualnosci/21991.html>



12-08-2022

Bezpieczna chemia pomaga ratować zabytki literatury

Dla ratowania książek opracowują nowe metody przy projektowaniu leków.



12-08-2022

Znaleziono obiecujące kombinacje leków przeciw SARS-CoV-2

Dzięki temu leczenie COVID-19 ma być skuteczniejsze.



12-08-2022

Niedobory snu prowadzą u dzieci do zmian w mózgu

To wynik badania z udziałem ponad 8 tys. młodych ochotników.



12-08-2022

Przeciwciała monoklonalne zapobiegają malarii u dorosłych

Wskazują wyniki badań przeprowadzonych w USA.



12-08-2022

[Antyszczepionkowcy zagrażają programowi szczepień](#)

Ostrzega Prof. Hotez w "Nature".



12-08-2022

[Prosty i tani materiał sprawnie chwyta CO2](#)

Badacze z Berkeley (USA) wytworzyli doskonały materiał.



12-08-2022

[NASK ostrzega przed dezinformacją](#)

Temat sytuacji epidemicznej w kraju oraz rzekomej "ukrainizacji Polski"



12-08-2022

Monitoring ścieków powinien być standardem w miastach

Naszą bolączką jest to, że nie prowadzimy takiego monitoringu w miastach.

Informacje dnia: [Bezpieczna chemia pomaga ratować zabytki literatury](#) [Znaleziono obiecujące kombinacje leków przeciw SARS-CoV-2](#) [Niedobory snu prowadzą u dzieci do zmian w mózgu](#) [Przeciwciała monoklonalne zapobiegają malarii u dorosłych](#) [Antyszczepionkowcy zagrażają programowi szczepień](#) [Prosty i tani materiał sprawnie chwyta CO2](#) [Bezpieczna chemia pomaga ratować zabytki literatury](#) [Znaleziono obiecujące kombinacje leków przeciw SARS-CoV-2](#) [Niedobory snu prowadzą u dzieci do zmian w mózgu](#) [Przeciwciała monoklonalne zapobiegają malarii u dorosłych](#) [Antyszczepionkowcy zagrażają programowi szczepień](#) [Prosty i tani materiał sprawnie chwyta CO2](#)

Partnerzy