Akceptuję
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

Śniadanie nie gwarantuje zdrowia

Wielu specjalistów przekonuje, że regularne zjadanie śniadania jest niezbędne dla zachowania zdrowia, a nawet po to, żeby być szczupłym. Nie jest to prawda – sugerują badania opublikowane przez „American Journal of Clinical Nutrition”.

Pismo prezentuje dwa niezależne badania, które ze swoimi zespołami przeprowadziło dwoje badaczy:

prof. Emily Dhurandhar z University of Alabama w Birmingham oraz prof. James Betts z University of Bath. Prof. Dhurandhar przyznaje, że zawsze rano zjada posiłek, natomiast prof. Betts prawie nigdy tego nie robi. Oboje uzyskali podobne wyniki badań: wynika z nich, że to czy jemy śniadanie czy też nie, nie ma większego znaczenia.

Prof. Emily Dhurandhar namówiła do wzięciu udziału w eksperymencie prawie 300 ochotników. Jedni z nich jedli śniadanie, inni rano byli na czczo. Część osób na czas badań specjalnie zmieniła swoje przyzwyczajenia. Po sześciu tygodniach wszystkich zważono. Okazało się, że mieli oni niemal taką samą masę ciała jak przed badaniami, nawet ci, którzy nie jedli śniadania.

Rezygnacja z porannego posiłku nie powoduje odchudzania. Ale nie sprzyja również tyciu, bo niektórzy badacze twierdzili, że ci, co rano nie jedzą, częściej są otyli.

Prof. Betts postanowił sprawdzić, czy od spożywania śniadania zależy tempo przemiany materii oraz poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Pozwala to określić czy jesteśmy bardziej podatni na cukrzycę i choroby sercowo-naczyniowe.

W jego badaniu wzięły udział 33 osoby. Po takim samym okresie sześciu tygodni ponownie zmierzono wszystkim te trzy parametry. Były takie same jak przed eksperymentem, z jedną tylko różnicą: zwolennicy śniadań częściej rano uprawiali sport.

Czy warto zatem jeść śniadania? Prof. Betts jak i prof. Dhurandhar uważają, że należy się kierować własnymi upodobaniami.

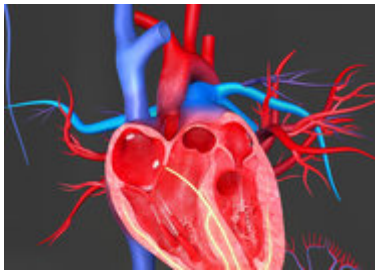
Źródło: www.pap.pl

http://laboratoria.net/aktualnosci/22065.html

17-04-2024

2 edycja Targów LABS EXPO za nami!

117 Wystawców z Polski i z zagranicy, a targi odwiedziło 2086 osób.



17-04-2024

Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę!

Pobudzony układ nerwowy zaburza jego pracę.

17-04-2024

Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz

HIVcast z osobą HIV+

17-04-2024

Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych

Rak dróg żółciowych to mało znana i dość rzadka choroba.

17-04-2024

Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem?

Jazda na rolkach przynosi liczne korzyści zdrowotne.

17-04-2024

Kwasy humusowe z odzysku

Metodę opracowały naukowczynie z Politechniki Śląskiej.

17-04-2024

Naukowcy zarekomendowali zmiany dotyczące energetyki rozproszonej

Obywatele będą odgrywać dużą rolę w transformacji energetycznej.

17-04-2024

Cyberprzemoc nie wybucha nagle

Ona się tli.

Informacje dnia: 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym sportem? Kwasy humusowe z odzysku 2 edycja Targów LABS EXPO za nami! Dbasz o serce? Zadbaj o psychikę! Muszę o siebie dbać, żeby się nie wypalić jako wolontariusz Walczymy z osamotnieniem chorych na raka dróg żółciowych Jazda na rolkach - Czy jest dobrym

sportem? Kwasy humusowe z odzysku

Partnerzy