

### [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](#)

[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](#)

## Śniadanie nie gwarantuje zdrowia

Wielu specjalistów przekonuje, że regularne zjedanie 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 wzięcia 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://www.pap.pl)

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



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## [Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#)

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#) [Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców;](#) [w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych](#) [87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na](#)

[targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

## **Partnerzy**