

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Glutaminian sodu zwiększa ryzyko nadwagi



Według naukowców stopień przetworzenia żywności jest odwrotnie proporcjonalny do pobudzanego uczucia sytości. Produkty rafinowane są zazwyczaj ubogie w błonnik i zawierają dużą ilość tłuszczów lub cukrów dodawanych, a także wzmacniaczy smaku, które zaburzają naturalny apetyt i mogą powodować nadwagę.

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia, od 1980 roku odsetek osób otyłych lub z nadwagą wzrósł na świecie ponad dwukrotnie. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest globalna zmiana trybu życia. Spadek aktywności fizycznej oraz wzrost spożycia wysoko przetworzonej żywności doprowadziły do zaburzenia bilansu energetycznego społeczeństwa.

- Bilans energetyczny jest różnicą pomiędzy ilością spożywanej a zużywanej energii w ciągu dnia. Jeśli bilans energetyczny jest dodatni, to znaczy, że spożywamy więcej kalorii, niż zużywamy. W dłuższej perspektywie może to doprowadzić do przybierania na wadze - mówi Agencji Informacyjnej Newseria Lifestyle Krzysztof Lewandowski, prezes zarządu firmy dystrybuującej produkty dietetyczne Smart Food.

Paradoksalnie, dodatni bilans energetyczny może wiązać się z niedoborami substancji odżywczych, często obserwowanymi u osób z nadmierną masą ciała. Dieta bogata w produkty wysoko przetworzone dostarcza dużą ilość pustych kalorii. Tego typu pokarmy zazwyczaj są ubogie w błonnik, mikroskładniki i fitozwiązki, a bogate w tłuszcze nasycone, tłuszcze trans, cukry proste, sól oraz wzmacniacze smaku.

- Jednym z takich czynników jest glutaminian sodu, który powoduje, że żywność jest nienaturalnie smaczna, bardzo ładnie wygląda i pachnie. Z punktu widzenia organoleptycznego dla organizmu jest to zaburzenie sytuacji normalnej. W efekcie mamy ochotę tej żywności spożyć więcej - tłumaczy Krzysztof Lewandowski.

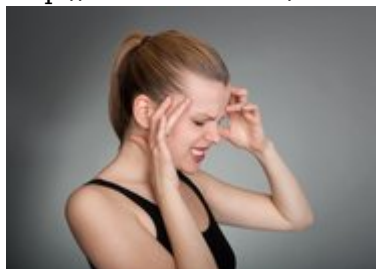
Według badania opublikowanego w czasopiśmie medycznym „The American Journal of Clinical Nutrition” wysokie spożycie glutaminianu sodu zwiększa ryzyko otyłości i nadwagi o 30 proc. w porównaniu z minimalnym spożyciem tej substancji. Autorzy publikacji sugerują, że glutaminian sodu może wpływać na wzrost masy ciała nie tylko przez zwiększenie smakowitości pokarmów, a co za tym idzie, zwiększenie poboru kalorii, lecz także prawdopodobnie zaburza również mechanizm działania leptyny, hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości.

Naukowcy zwracają również uwagę na to, że stopień przetworzenia żywności ma odwrotnie proporcjonalny wpływ na uczucie sytości. Przykładowo, chleb wieloziarnisty czy brązowy ryż

hamują głód na dłużej niż ich białe odpowiedniki. Podobnie zjedzenie dwóch pomarańczy syci w dużo większym stopniu, niż wypicie soku wyciśniętego z tych owoców. Za pobudzenie uczucia sytości w nieprzetworzonych produktach roślinnych, takich jak owoce, warzywa, pełne ziarna i roślinny strączkowe, odpowiada przede wszystkim błonnik. Ten składnik pokarmowy stymuluje również perystaltykę jelit, co dodatkowo wspomaga proces odchudzania. Warto zaznaczyć, że produkty nieprzetworzone charakteryzują się również największą gęstością odżywczą, czyli najwyższą zawartością substancji odżywczych na jednostkę masy.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22227.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

Będzie kolejna edycja maratonu programistów

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

Astma oskrzelowa spowodziową

konsekwencja

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy