

[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](#)

Jedzenie to marne pocieszenie

 Zjedzoną tabliczkę czekolady czy kubek lodów, często usprawiedliwia się złym nastrojem. Nic bardziej mylnego. Najnowsze badania wykazują, że niezależnie od tego czy zjemy paczkę ciastek czy marchewkę, będziemy tak samo "pocieszeni".

Zdaniem badaczy uznawanie potraw tłustych czy słodczy za jedzenie, które daje pocieszenie, jest mylne. Naukowcy dowiedli, że niezależnie od tego, czy sięgniemy po potrawy, które powszechnie uznawane są za te, które przynoszą duchową ulgę, czy po te, które są zdrowe jak marchewka, jabłko, będziemy się czuli tak samo.

"Ludzie wierzą, że niektóre potrawy zapewniają poprawę nastroju, jednak nasze badania wskazały, że jedzenie nie pociesza i nie zapewnia komfortu" - podkreśla autorka badania Traci Mann z University of Minnesota.

"Mamy tendencję do poszukiwania magicznego rozwiązania naszych problemów. Pomysł, że możemy poczuć się lepiej poprzez spożywanie niektórych pokarmów jest bardzo atrakcyjny, ale w rzeczywistości poczucie zadowolenia nie ma nic wspólnego z jedzeniem. Dlatego, gdy czujemy smutek i przygnębienie nie musimy sięgać po lody czy pizzę, nie przynosi to żadnego efektu" - wyjaśnia prof. David Levitsky z Uniwersytetu Cornell.

Specjalista zwraca jednak uwagę, że sięganie od czasu do czasu po niezdrowe przekąski czy słodczy nie jest problematyczne, pod warunkiem, że nie zajadamy problemów i w jedzeniu nie upatrujemy jedyne pocieszenia

Również Brian Wansink, autor książki "Beztróskie jedzenie", obala mit, że tylko niezdrowe jedzenie jest w stanie poprawić nam humor.

"Ludzie pragnęli tłuszczu, soli, czy cukru, żeby wprowadzić się w dobry nastrój i obudzić związane z nimi wspomnienia. Przyjemne pokarmy nie zawsze są demoralizujące: są żywnością, która żywi nie tylko ciało, lecz także duszę" - czytamy w książce Wansinka.

Jak się okazuje, to czy wybieramy lody, czy zupę nie jest przypadkowe. Z badań przeprowadzonych przez amerykańskiego profesora wynika, że w chwilach słabości kobiety chętniej sięgają po lody, ciastka i czekoladę. Mężczyźni wskazywali mięsa, zupy i pizzę. Skąd te różnice?

Zdaniem naukowca, jedzenie pociesza, kiedy wywołuje dobre skojarzenia lub przywołuje miłe wspomnienia. Stąd mężczyźni zajadając się golonką, czy gęstą zupą, czują się zadbani i rozpieszczani. Kobiety decydują się na proste przekąski, nie wymagające przygotowania. To właśnie w tej prostocie tkwi klucz do serc kobiety...

Lody, czy czekolada nie wymagają przygotowania i nie trzeba po nich sprzątać, to sprawia, że kobiety nie myślą o codziennej czynności gotowania, czy zmywania. W przeciwieństwie do mężczyzn,

gorące przekąski kojarzą im się z pracą, jaką należy włożyć żeby je wykonać. W końcu nie każdy lubi gotować...

Kiedy jedzenie nie pociesza? Kiedy zamiast lodów, czy batonika potrzebujemy przyjaznego ramienia, lub przyjacielskiego uścisku... Ochota na lody, lub ciastko orzechowe pojawia się nagle, mimo że przed chwilą zjedliśmy obiad... Dlaczego? Bo to nie głód fizyczny, ale emocje. Małe "co, nie co" pociesza? Z pewnością. Chyba że jesteśmy na diecie...

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22342.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy