

### [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



- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Edukacja](#)

## Indeks sytości i gęstość odżywcza

**Jeśli kolejne podejście do zmiany modelu odżywiania na zdrowszy i mniej kaloryczny zakończyło się niepowodzeniem, może nie uwzględniliśmy dwóch ważnych czynników: indeksu sytości i gęstości odżywczej produktów.**

Istotą zdrowego odżywiania jest umiejętność dostarczania organizmowi wszystkiego, czego potrzebuje, w sposób zgodny z jego naturalnymi mechanizmami sytości i równowagi. Tutaj na scenę wkraczają dwa wskaźniki: indeks sytości oraz gęstość odżywcza. Mimo swojego potencjału są one zaskakująco rzadko brane pod uwagę przy układaniu diet – zarówno w praktyce dietetycznej, jak i w codziennych wyborach żywieniowych.

## **Indeks sytości - jak skutecznie się najeść**

Indeks sytości określa, jak skutecznie dany produkt spożywczy zaspokaja głód. Wskaźnik powstał w wyniku badań przeprowadzonych przez Susannę Holt w latach 90. XX wieku. Naukowcy zaczęli wtedy analizować, dlaczego jedne produkty pozwalają nam dłużej odczuwać sytość, podczas gdy po innych głód wraca już po krótkim czasie. Za punkt odniesienia przyjęto jasne pieczywo pszenne.

Przykładowo gotowane ziemniaki osiągają indeks sytości na poziomie 323 proc. w stosunku do chleba białego. Oferują przy tym wyjątkową kombinację wysokiej sytości i niskiej kaloryczności - około 80 kcal na 100 gramów. Dzięki zawartości wody, błonnika i skrobi o specyficznej strukturze stanowią przykład pokarmu, który syci na długo, dostarczając przy tym cennych składników odżywczych, takich jak witamina C i potas. Zaraz za kartoflami uplasowały się brokuły, a już poniżej 300 proc. - kalafior, białe ryby i płatki owsiane. Wśród owoców najwyżej były pomarańcze i jabłka, a dalej maliny i jeżyny.

Badania nad indeksem sytości prowadzono też w Polsce, m.in. na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Dowiedziano tam, że subiektywne odczucie sytości zależy nie tylko od rodzaju spożywanego pokarmu, ale też wieku badanych osób. Przy tym młode osoby dorosłe łatwiej odczuwają sytość w porównaniu z dziećmi i osobami starszymi. Na odczuwanie sytości wpływa też atrakcyjność posiłku - jeśli był smaczny, poczucie sytości zazwyczaj jest większe.

## **Gęstość odżywcza - nie tylko kaloryczność**

Gęstość odżywcza jest pojęciem, które odnosi się do jakości pokarmu. Produkty o wysokiej gęstości odżywczej dostarczają organizmowi nie tylko energii, ale również witamin, minerałów, błonnika i innych kluczowych składników. Ciemnozielone warzywa liściaste, takie jak jarmuż, których kaloryczność wynosi około 35 kcal na 100 gramów, a indeks sytości osiąga około 100 proc., stoją w tym rankingu bardzo wysoko. Absolutnymi rekordzistkami są rukiew wodna i jeżyna. Tłuste ryby, takie jak łosoś (208 kcal na 100 gramów, indeks sytości około 225 proc.), oferują zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3 oraz białko, które również sprzyjają długotrwałej sytości. Przeciwnieństwem tych produktów są artykuły o niskiej gęstości odżywczej, takie jak słodkie napoje czy fast food, które dostarczają dużej liczby kalorii, ale pozbawione są istotnych składników odżywczych.

Choć oba wskaźniki - indeks sytości i gęstość odżywcza - wydają się działać niezależnie, w rzeczywistości są ze sobą nierozdzielnie związane. Produkty naturalne, nieprzetworzone, które charakteryzują się wysoką gęstością odżywczą, często mają również wyższy indeks sytości. Przykładowo, gotowana soczewica, która dostarcza około 116 kcal na 100 gramów, osiąga indeks sytości w granicach 133 proc. Jaja, jedno z najdoskonalszych źródeł białka, dostarczają około 155 kcal na 100 gramów, a ich indeks sytości wynosi około 150 proc. Są to produkty, które nie tylko sycą, ale także dostarczają organizmowi wielu niezbędnych składników.

## **Niedoceniane wskaźniki żywieniowe**

Pomimo ich potencjału, indeks sytości i gęstość odżywcza pozostają niedoceniane. Większość popularnych diet skupia się na redukcji kalorii lub eliminacji określonych grup żywności, takich jak węglowodany czy tłuszcze. Tymczasem takie podejście pomija znaczenie jakości jedzenia, skupiając się jedynie na jego ilości. To prowadzi do poczucia głodu i frustracji, ale także nie sprzyja zdrowiu metabolicznemu.

Naukowcy podkreślają, że produkty o wysokim indeksie sytości i gęstości odżywczej mogą odgrywać kluczową rolę w zapobieganiu cukrzycy, nadciśnieniu czy chorobom serca. Stabilizacja poziomu cukru we krwi, jaką zapewnia dieta bogata w te produkty, wpływa również na zdrowie psychiczne -

zmniejsza wahania nastroju, poprawia koncentrację i redukuje stres.

## Gdy zdrowa żywność staje się obsesją

Ortoreksja – tak określa się zaburzenia odżywiania polegające na patologicznym skupianiu się na prawidłowym odżywianiu. Z jej powodu może cierpieć ok. 1-2 proc. populacji.

Ciekawym zastosowaniem indeksu sytości jest żywienie w warunkach ekstremalnych. W wojsku racje żywnościowe projektowane są tak, aby maksymalnie wydłużyć uczucie sytości, jednocześnie dostarczając niezbędnych składników odżywczych. Produkty takie jak wysokobiałkowe batony (około 400 kcal na porcję, indeks sytości około 150 proc.) czy suszone owoce (około 250 kcal na 100 gramów, indeks sytości w przedziale 120-130 proc.) są dobierane w taki sposób, aby żołnierze mogli zachować wydolność i energię w trudnych warunkach.

Świadome korzystanie z wiedzy o indeksie sytości i gęstości odżywczej to – zdaniem ich badaczy – przyszłość dietetyki. Te dwa wskaźniki pozwalają spojrzeć na odżywianie w sposób holistyczny, uwzględniający zarówno potrzeby organizmu, jak i indywidualne preferencje. Zamiast skupiać się na eliminacji kalorii, powinniśmy zacząć myśleć o jakości jedzenia i jego zdolności do długotrwałego zaspokajania głodu. Tylko takie podejście pozwoli nam nie tylko osiągnąć wymarzoną wagę, ale również poprawić zdrowie i jakość życia.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/edukacja/32360.html>

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## Partnerzy