

[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](#)

Naukowcy: gotowe posiłki zdrowsze niż dania telewizyjnych kucharzy

Potrawy przyrządzone według przepisów proponowanych przez występujących w telewizji kucharzy są mniej zdrowe od gotowych dań z supermarketów - wynika z badań opublikowanych przez „British Medical Journal”.

Naukowcy z Newcastle University porównali 100 głównych dań autorstwa sławnych kucharzy, których książki zajmowały wysoką pozycję na listach bestsellerów - Jamiego Olivera, Lorraine Pascale, Nigelli Lawson i Hugh'a Fearnley-Whittingstalla - z gotowymi daniami z supermarketów Asda, Sainsbury i Tesco. Jako punkt odniesienia posłużyły wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

✘ Jak się okazało, wykwintne przysmaki przygotowane przez celebrytów były bardziej kaloryczne i zawierały więcej cukru oraz tłuszczów - w tym nasyconych - od wyrobów z supermarketu. Niższa natomiast była w nich zawartość soli. Naukowcy zaznaczyli, że nie chodzi im o potępienie telewizyjnych kucharzy, z których wielu ma spore dokonania, jeśli chodzi o zdrowe odżywianie i walkę z otyłością. Jak jednak powiedział prof. Martin White, zarówno gotowe posiłki, jak i telewizyjne smakołyki mogłyby być znacznie zdrowsze.

Podczas badań nie analizowano, jak często spożywane są poszczególne potrawy - czy to część codziennej diety, czy też coś na specjalne okazje.

Naukowcy zaapelowali do szefów i wydawców, aby umieszczali informacje o wartości odżywczej obok swoich przepisów w książkach kucharskich, aby początkujący kucharze dokonywali bardziej świadomego wyboru wartości odżywczej posiłków.

Rzecznik Jamiego Olivera oświadczył, że popiera on wszelkie badania, pobudzające do dyskusji na temat zdrowego odżywiania.

Rzeczniczka Lorraine Pascale przyznała, że niektóre dania z jej książek są zdrowe, inne już nie tak bardzo.

źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/15996.html>



01-06-2026

Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy