

[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](#)

Eksperci: w mroźne dni pamiętajmy o śniadaniu i ciepłych posiłkach

Podczas mrozów zazwyczaj nie potrzebujemy większej ilości tłuszczu ani kalorii. Pamiętajmy za to o warzywach, owocach, przed wyjściem z domu koniecznie zjedźmy śniadanie, a w ciągu dnia ciepły posiłek - radzą eksperci.



Dr Agnieszka Jarosz z Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie wyjaśnia, że jeśli ktoś stosuje odpowiednio zbilansowaną dietę, to jego zimowe menu nie musi się różnić od stosowanego w pozostałych porach roku.

„Nadal obowiązuje zasada czterech - pięciu posiłków dziennie. Nie wychodzimy z domu bez śniadania, zwłaszcza w głęboki mróz. Staramy się jeść posiłki ciepłe, które będą nas rozgrzewać i pozwolą przestać trochę dłużej na przystanku. Musimy pamiętać o tym, że warzywa i owoce są równie ważne jak w porze letniej, kiedy naturalnie rosną na krzewach” - powiedziała dr Jarosz.

Dr Wojciech Glac z Uniwersytetu Gdańskiego przyznaje, że zimą zapotrzebowanie na energię jest większe, bo koszt utrzymania stałej temperatury ciała się zwiększa i przyspiesza podstawowy metabolizm. „Jednak jeśli ktoś pracuje w biurze to zjedzenie śniadania w zupełności wystarczy do ogrzania ciała w drodze do pracy” - wyjaśnia.

Swojej zimowej diety nie muszą modyfikować też wegetarianie. „Zazwyczaj dbają o swoją dietę dosyć dobrze, w związku z tym nie ma czegoś co powinno ich dietę w jakiś sposób wyróżniać. Jednak białka, witamin, składników mineralnych powinni spożywać tyle samo co ludzie, którzy jedzą mięso” - powiedziała dr Jarosz.

Większej ilości energii mogą potrzebować osoby, które np. uprawiają sporty zimowe lub są wystawione na zimno przez długi czas. „Nawet jeśli ktoś będzie wystawiony na zimno przez czas dłuższy, to organizm i tak ma pewne zapasy energetyczne, z których korzysta wtedy, gdy trzeba zwiększyć metabolizm i pobudzić przemianę materii” - powiedział dr Glac.

Zaznaczył, że dotkliwiej zimno mogą odczuwać osoby bardzo szczupłe o bardzo obniżonej masie ciała, bo nie mają podskórnej tkanki tłuszczowej, która zapewnia „izolację cieplną”.

Podczas mrozów wcale nie trzeba jeść bardziej tłusto. „To tylko będzie nam dawało dodatkowe kalorie. Powinniśmy sięgać po tłuszcze pochodzenia roślinnego, czyli oleje i margaryny. Tłuszcz pochodzenia zwierzęcego mamy już w produktach mlecznych, mięsach i wędlinach” - powiedziała dr Jarosz.

Dlaczego zimą zazwyczaj przybieramy nieco na wadze? Zdaniem uczonej często usprawiedliwiamy się, że nasz organizm będzie potrzebował więcej do wydatkowej energii i jemy więcej. Jednak to, że czujemy większy głód, powodują jedynie warunki atmosferyczne.

„Gdy jest mniej słońca, jest zimniej to mamy więcej negatywnych emocji. Wówczas organizm szuka czegoś co spowoduje, że poczuje się lepiej, pobudza więc część mózgu, którą nazywa się układem nagrody. Najprostszym sposobem na zaspokojenie przyjemności jest zjedzenie tabliczki czekolady lub schaboszczaka” - potwierdza dr Glac.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16315.html>



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

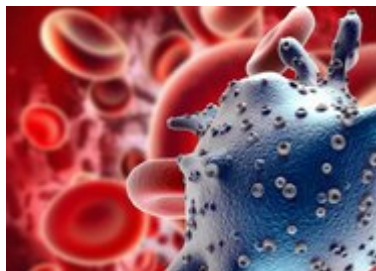
Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

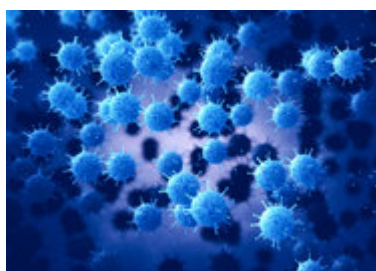
Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

[Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy