

[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](#)

Granat skutecznie hamuje głód

Owoc granatu, dzięki dużej dawce przeciwutleniaczy, okazał się skuteczną bronią w walce z licznymi chorobami i dolegliwościami. Według najnowszych badań granat może również skutecznie zmniejszać uczucie głodu.

Osoby, które przez trzy tygodnie systematycznie przyjmowały suplementy diety z granatu, jadły

średnio o 22 proc. mniej, niż grupa badanych, którym podawano placebo.

Po trzech tygodniach każdy z uczestników badania został proszony o wypicie przed posiłkiem szklanki soku z granatu, a następnie mieli określić swoje uczucie głodu, chęci jedzenia. Okazało się, że badani odczuwali głód o 12 proc. niższy, mieli o 21 proc. mniejszą ochotę na jedzenie i czuli się o 16 proc. bardziej syści. Dodatkowo zjedli oni średnio ponad 100 grama makaronu mniej, w porównaniu do grupy kontrolnej.

Naukowcy z Queen Margaret University w Edynburgu, już planują kolejne badania, które mają dokładnie wskazać, dlaczego granat tak skutecznie hamuje głód i zapewnia uczucie sytości.

"Wraz z zespołem naukowym już wcześniej informowaliśmy w naszych badaniach naukowych o zbawiennym wpływie owoców granatu na zdrowie. Wyniki najnowszych badań mogą mieć znaczący wpływ na wspomaganie walki z otyłością, a nawet jej zapobieganie" - podkreśla dr Emad Al-Dujaili.

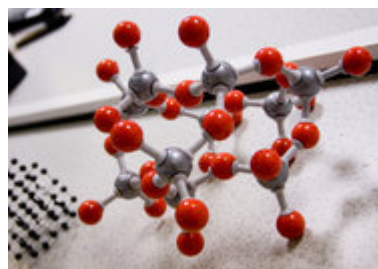
Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16396.html>



09-10-2025

[Medyczny nobel](#)

Za fundamentalne badania nad regulacją odpowiedzi immunologicznej



09-10-2025

[Nobel 2025 z fizyki za odkrycia, które wpłynęły na rozwój...](#)

Fizycy pracujący na amerykańskich uczelniach - John Clarke, Michel H. Devoret i John M. Martinis.



09-10-2025

[Polacy współautorami nowej metody badania reakcji chemicznych](#)

Może odmienić sposób pracy w laboratoriach na całym świecie.



09-10-2025

[Nobel z chemii za „dziurawe kryształy” z wielkim potencjałem...](#)

Chodzi o nową architekturę molekularną materiałów zawierających wolne przestrzenie.



09-10-2025

[Otwarto Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne GUMed](#)

Nowoczesną placówkę dydaktyczno-medyczną o powierzchni prawie 8 tys. m kw.



09-10-2025

Leki w ściekach

Oczyszczalnie słabo radzą sobie z pozostałościami wielu leków.



09-10-2025

Uznański-Wiśniewski rusza w trasę po polskich uczelniach

Od 6 października do 19 grudnia odwiedzi uczelnie techniczne i medyczne.



09-10-2025

Nobel z medycyny

Komórki Treg są jak straż miejska naszej odporności.

Informacje dnia: [Astrofizycy odkryli największy „nietypowy krąg radiowy”](#) [Medyczny nobel Nobel 2025 z fizyki za odkrycia, które wpłynęły na rozwój technologii kwantowych](#) [Polacy współautorami nowej metody badania reakcji chemicznych](#) [Nobel z chemii za „dziurawe kryształy” z wielkim potencjałem zastosowań](#) [Otwarto Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne GUMed](#) [Astrofizycy odkryli największy „nietypowy krąg radiowy”](#) [Medyczny nobel Nobel 2025 z fizyki za odkrycia, które wpłynęły na rozwój technologii kwantowych](#) [Polacy współautorami nowej metody badania reakcji chemicznych](#) [Nobel z chemii za „dziurawe kryształy” z wielkim potencjałem zastosowań](#) [Otwarto Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne GUMed](#) [Astrofizycy odkryli największy „nietypowy krąg](#)

[radiowy” Medyczny nobel Nobel 2025 z fizyki za odkrycia, które wpłynęły na rozwój technologii kwantowych Polacy współautorami nowej metody badania reakcji chemicznych Nobel z chemii za „dziurawe kryształy” z wielkim potencjałem zastosowań Otwarto Uniwersyteckie Centrum Stomatologiczne GUMed](#)

Partnerzy