

[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](#)

Porcja mniejsza, czyli mądrzejsza

Jak dużo czekolady należałoby zjeść, aby odczuć satysfakcję? O wiele mniej niż się nam wydaje - przekonują naukowcy z Cornell University.

Wykorzystując czekoladę, szarlotkę i chipsy badacze Ellen van Kleef, Mitsuru Shimizu i Brian Wansink postanowili sprawdzić, czy osoby, którym podaje się mniejsze porcje przekąsek, odczują po

kwadransie głód, czy może będą najedzone.

Dwóm grupom testowym podano różne porcje smakołyków. Jedna dostała 100 g czekolady, 200 g szarlotki i 80 g chipsów. Miały one w sumie 1370 kcal. Druga grupa dostała odpowiednio 10 g, 40 g i 10 g przekąsek, czyli w sumie 195 kcal. Obie grupy musiały wypełnić później ankiety m.in. na temat tego, czy jedzenie im smakowało i czy nie odczuły monotonii. Uczestnicy mieli też ocenić poziom swojego głodu i ochoty na jedzenie przed próbą i kwadrans po niej.

Wyniki badania pokazały, że mniejsze porcje zapewniały dokładnie takie same odczucia jak większe. Osoby, którym podano większe porcje, konsumowały o 77 proc. jedzenia i 103 kcal więcej, ale nie odczuwały ani wzrostu apetytu, ani większej sytości niż grupa zaopatrzona w mniejsze porcje.

Dlatego, jak twierdzą naukowcy, mniejsze porcje mogą wpłynąć na zmniejszenie głodu i ochoty na jedzenie, więc mogą z powodzeniem wpłynąć na zmniejszenie konsumowanych kalorii.

Wyniki opisano w magazynie "Food Quality and Preference".

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16497.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