

[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>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy