

### [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](#)

## Oliwa z oliwek zapewnia największe poczucie sytości

Aromaty zawarte w oliwie z oliwek sprawiają, że jest ona najbardziej sycąca spośród różnych rodzajów tłuszczu - donosi Uniwersytet Techniczny w Monachium na swojej stronie internetowej.

Badacze z Uniwersytetu Technicznego w Monachium (Niemcy) i Uniwersytetu Wiedeńskiego (Austria) odkryli, że ludzie, którzy spożywają produkty zawierające tłuszcz pochodzący z oliwy z oliwek mają najwyższe stężenie serotoniny (hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości) we krwi w porównaniu z osobami, które stosują inne rodzaje tłuszczów: smalec, masło lub olej rzepakowy.

✘ Naukowcy poprosili osoby badane, aby przez 3 miesiące spożywały niskotłuszczowy jogurt wzbogacony o któryś z wyżej wymienionych rodzajów tłuszczu jako uzupełnienie swojej diety.

Okazało się, że konsumenci oliwy z oliwek czuli się najedzeni najdłużej, nie musieli podjadać w celu zapewnienia sobie uczucia sytości, a dzięki temu żadna osoba z tej grupy badanych nie przybrała na wadze w trakcie przeprowadzania badania.

Jest to bardzo ważne spostrzeżenie, gdyż współcześnie wiele osób decyduje się na stosowanie produktów "light" o niskiej zawartości tłuszczu, by schudnąć lub przynajmniej nie zyskać dodatkowych kilogramów, a ich wysiłki niestety często zawodzą, gdyż produkty tego typu, choć zawierają mniej kalorii, nie zapewniają uczucia sytości, a tym samym zmuszają do dojadania w celu zlikwidowania uczucia głodu.

Badacze z początku nie wiedzieli, co daje oliwie z oliwek tak sycące właściwości.

*"Wyniki badania zaskoczyły nas, ponieważ olej rzepakowy i oliwa z oliwek zawierają podobne rodzaje kwasów tłuszczowych"* - przyznaje prof. Peter Schieberle, jeden z badaczy.

Naukowcy odkryli, że kluczem do zapewnienia uczucia sytości są aromaty charakterystyczne dla oliwy z oliwek, a szczególnie dwa z nich: heksanal i E2-heksenal.

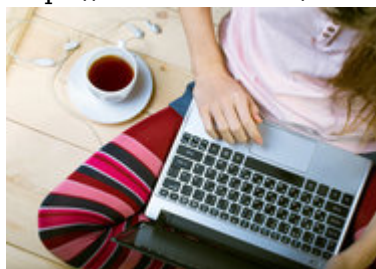
Związki te spowalniają wchłanianie glukozy znajdującej się we krwi przez komórki organizmu, a wiadomo, że im dłużej we krwi utrzymuje się wysoki poziom cukru, tym dłużej czujemy się najedzeni.

Badacze ponadto posunęli się dalej i porównali wydajność oliwy z oliwek pochodzącej z różnych krajów (Hiszpanii, Grecji, Włoch i Australii) i doszli do wniosku, że najlepsza jest oliwa włoska, gdyż zawiera najwięcej heksanalu i E2-heksenalu.

*"Uzyskane przez nas rezultaty pokazują, że aromat jest w stanie regulować uczucie sytości. Mamy nadzieję, że nasze badanie otworzy drogę do stworzenia efektywniejszych produktów żywnościowych, które pomimo zmniejszonej zawartości tłuszczu wciąż będą sycące"* - podsumowuje Schieberle.

Źródło: <http://www.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/17036.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**