

[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](#)

Przed zakupami zjedz chociaż jabłko

Na zakupy spożywcze nie powinniśmy się decydować, gdy jesteśmy głodni. Wybieramy wtedy produkty bardziej kaloryczne i mniej korzystne dla zdrowia. Należy zjeść chociaż jabłko - wykazały badania opublikowane przez „JAMA Internal Medicine”.



Główna autorka badań Amy Yaroch, szefowa Gretchen Swanson Center for Nutrition w Omaha w stanie Nebraska, poprosiła 68 osób dorosłych, żeby nie jadły przez 5 godzin. Połowa z nich została jednak nakarmiona tuż przed udaniem się do sklepu spożywczego. Pozostali nadal byli głodni.

Obie grupy w laboratorium symulującym sklep spożywczy w jednakowym stopniu kupowały produkty niskokaloryczne, ale te osoby, które były głodne częściej wybierały wyroby bardziej przetworzone i zawierające średnio o 23 proc. więcej kalorii.

Brian Wansink, autor książki "Slim By Design", który również uczestniczył w badaniach, uważa, że produkty wysoko przetworzone, takie jak chipsy, gotowe przekąski i słodczyce, szybciej likwidują głód, dlatego częściej są wybierane.

Eksperyment ten powtórzono w warunkach naturalnych, w supermarkecie. Zachowania ludzi były podobne. Ci, którzy byli głodni częściej sięgali po produkty wysokokaloryczne. Z tą różnicą, że między 13.00 i 16.00 robili to nieco rzadziej niż w godzinach późniejszych - między 16.00 i 19.00.

Tony Goldstone, endokrynolog Imperial College London, powiedział "BBCNews", że wyjaśnia, że może za tym kryć się ewolucyjnie wykształcona siła przetrwania. Im dłużej ludzie nic nie jedzą i późniejsza jest pora dnia, tym większe jest pragnienie spożywania produktów wysokokalorycznych.

Zaskakujące jest jedynie, że ta skłonność ujawnia się dość szybko, bo już po kilku godzinach. Z wcześniejszych badań było wiadomo, że ludzie wyraźnie nie dbają o dietę po 18 godzinach przerwy w jedzeniu.

Goldstone zaleca, by nie robić zakupów na czczo. Warto zjeść choćby jakiś owoc, np. jabłko, lub przynajmniej skorzystać z gumy do żucia.

Amy Yaroch twierdzi, że jej badania wyjaśniają również dlaczego osoby, które stale niedojadają, sięgają zwykle po fast foody.

Źródło: <http://www.pap.pl>
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17719.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