

### [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>

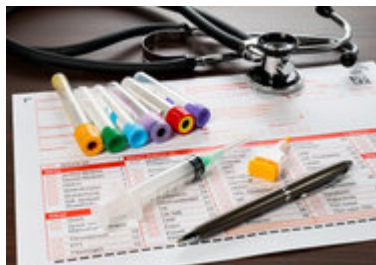
<https://laboratoria.net/aktualnosci/17719.html>



06-07-2026

## **276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie**

Aplikować można o granty mistrzowskie w 18 edycji konkursu MAESTRO.



06-07-2026

## **Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata**

Celem nauki powinno być wywoływanie realnych zmian.



06-07-2026

## **W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu**

Zwłaszcza gdy mieszkają w mieście, a także zaopatrzyli się w niezbędne leki.



06-07-2026

## [Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie](#)

W czwartek mija rok od startu pierwszej w historii polskiej misji.



06-07-2026

## [Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych](#)

Od rozwiązywania równań są przecież komputery.



06-07-2026

## [Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

Język nie jest tylko narzędziem opisywania świata, on ten świat współtworzy.



06-07-2026

## [Światło dnia może chronić przed demencją](#)

Informuje pismo „General Psychiatry”.



06-07-2026

## [Dezinformacja o kremach z filtrem na TikToku](#)

Przyciąga więcej uwagi niż rzetelne treści.

**Informacje dnia:** [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#) [276 mln zł na granty mistrzowskie, zespołowe i polsko-litewskie Nauka, której nikt nie rozumie, nie zmienia świata W czasie upałów najlepiej, by seniorzy nie wychodzili z domu Chcieliśmy wykorzystać każdą minutę na orbicie Dr Małolepszy o nauczaniu matematyki na uczelniach technicznych Portale społecznościowe sprzyjają brutalizacji języka](#)

**Partnerzy**