

### [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>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**