

[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](#)

Spacer zmniejsza chęć na czekoladę

Kwadrans spaceru w czasie przerwy w pracy zmniejsza ochotę na czekoladę - informują badacze z University of Exeter. Jak wykazali, dzięki chwilowej aktywności fizycznej pracownicy, nawet w stresującej sytuacji, jedzą tylko połowę swojej normalnej porcji czekolady.

Wnioski te pochodzą z badania 78 miłośników czekolady, którzy przez dwa dni zachowywali czekoladową abstynencję, po czym rozwiązywali różne zadania, obserwowani przez badaczy. Podczas 15-minutowej przerwy w pracy połowa badanych żwawo maszerowała po bieżni, połowa odpoczywała. Później wszyscy wrócili do pracy. Aby sprawdzić, czy chęć pogryzania czekolady nie wynika ze stresu, część badanych dostała zadania łatwe i niestresujące, reszta rozwiązywała testy bardziej ambitne. Przez cały czas wszyscy mogli do woli sięgać po czekoladki. Gdy zadanie dobiegło końca, naukowców interesowały resztki czekolady na talerzach. Zważyli je i stwierdzili, że osoby, które w przerwie ćwiczyły, zjadały średnio połowę tej ilości czekoladek, co pozostali - odpowiednio po ok. 15 i 28 gram (przeciętna tabliczka waży zwykle sto gram).

Skala trudności zadania nie zaważyła na ilości zjadanej czekolady. Można zatem przyjąć, że badani sięgali po słodkości niezależnie od stresu - zaznaczają w swojej publikacji na łamach "Appetite". Nie od dziś wiadomo, że ćwiczenia fizyczne poprawiają nastrój i dodają energii. Pomagają też w walce z uzależnieniami. Choć czekolada, zwłaszcza gorzka, jest kopalnią zdrowych składników odżywczych, to trudno zapomnieć, że zawiera też mnóstwo tłuszczu i cukru, a jej pogryzanie zwiększa ryzyko otyłości.

"Podjadanie w pracy wysokokalorycznych pokarmów, np. czekolady, może się stać bezmyślnym nawykiem i stopniowo prowadzić do tycia. Często wydaje nam się, że takie przekąski dają zastrzyk energii, pomagają uporać się ze stresem albo zabić nudę. Zwykle też ludzie uznają, że ograniczenie codziennej porcji łakoci jest trudne. Teraz jednak widać, że nawet krótka przechadzka pozwala ochotę poskromić apetyt i o połowę ograniczyć ilość pochłanianej czekolady" - zauważa cytowany w serwisie ScienceDaily główny autor pracy, prof. Adrian Taylor ze Sport and Health Sciences na University of Exeter.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/12145.html>



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W](#) [nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#) [ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy