

[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](#)

Śniadanie najważniejszym posiłkiem dla osób otyłych



Jak jedzenie śniadania wpływa na otyłych ludzi ? Otóż, śniadanie nie przyczyni się do spadku wagi, natomiast wzbudzi aktywność fizyczną ludzi otyłych i sprawi, że w ciągu dnia będą oni jedli mniej.

Obserwacją poddano dwie grupy ludzi otyłych: jedzących i niejedzących śniadania. Wyniki wykazały, że obie grupy spożyły podobną ilość pokarmu w ciągu dnia, natomiast na początku dnia Ci jedzący śniadanie ruszali się zdecydowanie więcej. Grupa pacjentów, poddana badaniu była w wieku od 21 do 60 lat. Przez 6 tygodni obserwowano wpływ jedzenia śniadania i nie jedzenia na wiele aspektów życia i zdrowia. Grupa jedząca śniadanie do godziny 11 miała spożyć przynajmniej 700kcal, przy czym połowę z tego należało spożyć do dwóch godzin po obudzeniu. Z kolei grupa, która śniadań nie jadła do godziny 11 mogła pić jedynie wodę.

Choć wielu ludzi feruje opinie w sprawie tego, czy powinniśmy, czy nie powinniśmy jeść śniadań, do tej pory brakowało rygorystycznych naukowych dowodów, które by pokazywały, jak śniadanie miałoby wpływać na nasze zdrowie. Nasze studium unaocznia niektóre z tych oddziaływań, ale istotność śniadania zależy od osobistych celów. Jeśli np. nadrzędne jest zrzucenie zbędnych kilogramów, niewiele rzeczy sugeruje, że zjedanie bądź pomijanie go ma znaczenie. Jeśli jednak pod uwagę weźmie się zdrowy tryb życia, np. bycie aktywnym lub kontrolowanie poziomu cukru, dowody wskazują, że śniadanie może pomóc - tłumaczy dr James Betts z Uniwersytetu w Bath.

Dotychczas Brytyjczycy sami ustalali czy chcą zjeść śniadanie, czy nie i co ma znaleźć się na ich talerzach. Naukowcy jednak teraz chcą porównać wpływ różnych typów śniadań.

Źródło: [University of Bath](https://www.universityofbath.ac.uk/news/2016/05/09/090516-breakfast-activity-obese-people)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/24989.html>



21-05-2026

[Nowy wzór elektronicznej legitymacji](#)

studenckiej

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego

To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę

Informuje "The Lancet".

Informacje dnia: [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka](#) [Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

Partnerzy