

### [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](#)

## **Odgłosy jedzenia hamują apetyt**



**Odgłosy jedzenia sprawiają, że w czasie posiłku spożywamy mniej kalorii i wcześniej odchodzimy od stołu - dowiedli amerykańscy naukowcy.**

"Dlatego koniec z jedzeniem przed telewizorem, przy dźwiękach muzyki i ze słuchawkami na uszach!"- radzą autorzy pracy opublikowanej na łamach pisma „Food Quality and Preference”.

Grupa badaczy z Uniwersytet Brigham Younga w Utah oraz Uniwersytetu Stanowego w Kolorado (oba w USA) odkryła, że istnieje coś takiego, jak „efekt chrupania”. "Polega on na tym, że słysząc dźwięki powstające podczas jedzenia i będąc ich świadomym zjemy mniej, niż kiedy tej świadomości nie mamy. Dlatego tak zgubne może być oglądanie telewizji czy słuchanie głośnej muzyki podczas posiłku. Wszelkie urządzenia grające maskują naturalne odgłosy jedzenia, które trzymają w ryzach nasz apetyt” - mówi prof. Gina Mohr, jedna z autorek badania.

„Jednak do tej pory ani konsumenci, ani naukowcy nie zajmowali się na poważnie analizą tego zjawiska, będąc zupełnie nieświadomym jego znaczenia dla procesu doświadczania jedzenia” - podkreśla badaczka.

„Dźwięki rzadko kojarzą się nam z jedzeniem. Słuch to chyba ostatni zmysł, o jakim myślimy w kontekście spożywania pokarmów - dodaje dr Ryan Elder, drugi ze współautorów badania. - Tymczasem, jeśli ludzie bardziej koncentrują się na dźwiękach jedzenia, spożywają mniejsze jego ilości, co jest bardzo korzystne dla utrzymania prawidłowej masy ciała i zachowania zdrowia”.

Naukowcy wyjaśniają, że dźwiękami, które wywierają wspomniany efekt, są odgłosy żucia pokarmu, gryzienia i połykania. „Nie chodzi zaś o skwierczenie bekonu czy wybuchający popcorn” - żartuje Mohr.

Elder i Mohr przeprowadzili w sumie trzy eksperymenty, który doprowadziły ich do opisanej wyżej konkluzji. W najciekawszym z nich spożywający posiłek uczestnicy mieli na uszach słuchawki, w których słyszeli muzykę, głośny szum lub cichy szum. Okazało się, że im głośniejsze dźwięki wydobywały się ze słuchawek i im mniej wyraźne były odgłosy przeżuwania i połykania, tym większą ilość jedzenia przyjęli badani: osoby słuchające najgłośniejszej muzyki (lub szumu) zjadły średnio 4 precle, podczas gdy uczestnicy słuchający jedynie lekkiego szumu - 2,75 precla.

„Maskowanie dźwięków konsumowania jedzenia, co ma miejsce np. podczas oglądania telewizji, >wyłącza< jeden ze zmysłów zaangażowanych w spożywanie pokarmów, czyli słuch. Prowadzi to do mniej uważnego jedzenia, a w efekcie przyjmowania większej ilości pokarmu i większej liczby kalorii - wyjaśnia dr Elder. - Można pomyśleć, że zauważona przez nas różnica nie jest ogromna, to zaledwie 1 precel mniej. Jednak w ciągu tygodnia, miesiąca czy roku pojedyncze precle zamieniają się w bardzo wiele namiarowych kalorii i kilka dodatkowych kilogramów” .

Źródło: [www.naukapwolsce.pap.pl](http://www.naukapwolsce.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/25148.html>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

**Partnerzy**