

### [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](#)

## Innowacyjny chleb do walki z nadwagą

Zjadanie włókniaka jest znanym sposobem na zmniejszenie łaknienia bez niechcianego przybierania na wadze. Melanoidyny, będące produktem ubocznym niektórych metod gotowania, w tym smażenia i pieczenia w wysokich temperaturach, mają tak samo obiecujące działanie.

Melanoidyny powstają podczas reakcji Maillarda. Wysokie temperatury i reakcje chemiczne między aminokwasami i redukującymi cukrami dają charakterystyczny efekt brązowienia. W rezultacie nie tylko uzyskujemy lepszy smak i wygląd jedzenia, lecz również korzyści z wysycenia, zwłaszcza w przypadku wysokoenergetycznych potraw.

Melanoidyny mają podobną strukturę do włókniaka i występują powszechnie w kawie i skórce od chleba. Podczas finansowanego przez UE projektu CHECKMATE-TO-HUNGER (Checking melanoidins satiating efficiency through evaluation of human gut-brain response to novel-bread ingestion) wytworzono różne typy chleba zawierającego melanoidyny. Sprawdzono te produkty w kontrolowanych badaniach z udziałem ludzi. Podawano je na śniadanie oraz oceniano wpływ na łaknienie i parametry chemiczne, w tym poziom glukozy we krwi i wydzielanie insuliny.

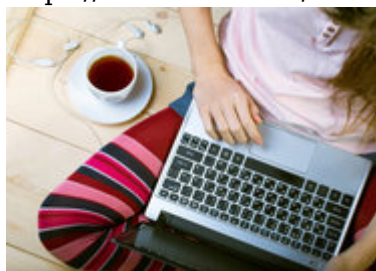
Piętnastu zdrowym ochotnikom o prawidłowej masie ciała podawano cztery rodzaje chleba. Chleb z melanoidynami kawy i chleb z melanoidynami skórki chleba porównywano z chlebem z beta-glukanami (i włóknikiem) oraz chlebem kontrolnym. Poczucie głodu zmniejszyło się bardziej znacząco po chlebie wzbogaconym melanoidynami z kawy lub beta-glukanami niż chlebem kontrolnym. Ponadto chleb z melanoidynami powodował większe obniżenie wydzielnictwa peptydu z przewodu pokarmowego i insuliny w porównaniu z chlebem kontrolnym.

Badano też poczucie sytości i osłabienie łaknienia. Okazało się, że chleb wzbogacony melanoidynami kawy i chleb wzbogacony melanoidynami skórki chleba bardziej znamienne podwyższał poziom kanabinoidów w osoczu niż chleb wzbogacony beta-glukanami. Ich poziom był natomiast znacząco obniżony po spożyciu chleba kontrolnego. Dodatkowe dane uzyskano z badania mikromacierzowego ekspresji genów sytości, które prowadzono u wolontariuszy spożywających chleb z beta-glukanami.

Badanie CHECKMATE-TO-HUNGER wykazało, że chleb wzmocniony innym produktem spożywczym, melanoidynami, może ograniczyć spożycie żywności z taką samą skutecznością jak chleb z włóknikiem. Obniżenie spożycia kalorii przyniesie ogólne korzyści w przypadku chorób związanych z otyłością i nadwagą.

Źródło: [www.cordis.europa.eu](http://www.cordis.europa.eu)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26416.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## **Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety**

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## **Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą**

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## **Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku**

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## **Problem dezinformacji medycznej będzie**

# narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**