

[Akceptuję](#)

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](#)

Fasola syci lepiej niż mięso

Posiłki na bazie roślin strączkowych, takich jak fasola i groch są bardziej sycące niż dania oparte o wieprzowinę czy cielęcinę - uważają naukowcy z Uniwersytetu w Kopenhadze. Ich zdaniem dieta bogata w rośliny strączkowe może też pomagać w utracie wagi.

Jak tłumaczą autorzy pracy, która ukazała się w piśmie "Food & Nutrition Research", wiele współczesnych zaleceń dietetycznych zachęca do relatywnie wysokiego spożycia białka. Ma to pomagać w utracie zbędnych kilogramów, a także zapobiegać związanej z wiekiem utracie masy mięśniowej. Z drugiej strony produkcja mięsa, czyli najpowszechniejszego źródła białka, jest dużym obciążeniem dla środowiska naturalnego. Z tego powodu dużo mówi się o wykorzystywaniu alternatywnych źródeł białka, jakimi są rośliny strączkowe.

"Wiemy już więc, że groch i fasola są dobrymi źródłami białka. Natomiast nikt jeszcze nie zbadał, jak rośliny te radzą sobie w zaspokajaniu głodu człowieka, szczególnie na tle mięsa. Dlatego wciąż nie mamy jasnych dowodów na to, jak rośliny strączkowe wpływają na zapoczątkowanie procesu zbijania wagi i utrzymywanie jej na stałym poziomie" - tłumaczą autorzy pracy.

Zespół prof. Anne Raben z Uniwersytet w Kopenhadze postanowił to sprawdzić. Do udziału w badaniu zaprosił 43 młodych mężczyzn. Uczestnikom podano trzy różne posiłki, jednak bazę każdego z nich stanowiły paszteciki, które charakteryzowały się odpowiednio: wysoką zawartością białka pochodzącego z roślin strączkowych, wysoką zawartością białka pochodzącego z mięsa oraz niską zawartością białka (wyłącznie roślinnego).

Okazało się, że posiłki bogate w białko roślinne (fasolę i groch) zwiększały uczucie sytości dużo silniej niż posiłki oparte na białku zwierzęcym (cielęcinnie i wieprzowinie).

Badanie wykazało również, że jedząc danie bogate w białka roślinne, uczestnicy spożywali średnio 12 proc. mniej kalorii podczas kolejnego posiłku niż gdy jedli paszteciki mięsne.

"Posiłki bogate w białko pochodzące z roślin strączkowych zawierały znacznie więcej błonnika niż te obfitujące w białko zwierzęce, co prawdopodobnie przyczyniło się do zwiększenia uczucia sytości" - wyjaśnia prof. Raben.

Co ciekawe, badanie dowiodło także, że paszteciki z niską zawartością białka roślinnego były równie sycące i smaczne, co wysokobiałkowe posiłki na bazie wieprzowiny.

"Przeczy to powszechnemu przekonaniu, że im więcej białka, tym lepiej się najadamy. Nasze wyniki sugerują, że można jeść mniej białka, za to więcej błonnika, i efekt - jeśli chodzi o zaspokajanie głodu i osiągnięcie sytości - będzie taki sam. Chociaż potrzebne są dalsze badania tego zagadnienia, wydaje nam się, że posiłki na bazie roślinnej - zwłaszcza te oparte o groch i fasolę - mogą z powodzeniem służyć jako podstawa diety prowadzącej do długotrwałej utraty wagi" - podsumowuje prof. Raben.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26508.html>



09-04-2026

Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

Bez podstawowej wiedzy o roślinach

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy