

[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](#)

Produkty pełnoziarniste zwiększają spalanie kalorii

Zastąpienie produktów z ziaren oczyszczonych produktami pełnoziarnistymi poprawia metabolizm oraz zwiększa spalanie kalorii - wynika z badań, o których informuje "American Journal of Clinical Nutrition".

Naukowcy z Tufts University w Bostonie podkreślają, że zawarty w produktach pełnoziarnistych błonnik pomaga w spalaniu kalorii pochodzących z innych spożywanych pokarmów.

W trwających osiem tygodni badaniach wzięło udział 81 kobiet i mężczyzn w wieku od 40 do 65 lat. Przez pierwsze dwa tygodnie wszyscy uczestnicy spożywali takie same posiłki, przy uwzględnieniu indywidualnego zapotrzebowania kalorycznego. Następnie podzielono ich na dwie grupy, z których jedna spożywała produkty pełnoziarniste, a druga produkty z ziaren oczyszczonych. Diety różniły się głównie zawartością ziaren i błonnika. Pozostałe składniki i struktura posiłków były bardzo podobne.

Uczestnicy spożywali jedynie posiłki dostarczane przez naukowców i nie mogli jeść niczego innego. Jeśli nie zjedli wszystkich otrzymanych produktów, mieli je oddać naukowcom następnego dnia. Przy tym poproszono ich o utrzymywanie dotychczasowego poziomu aktywności fizycznej.

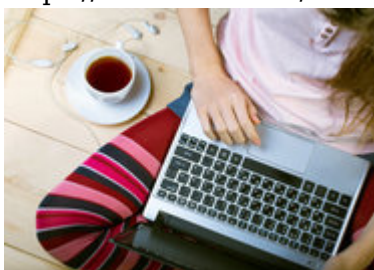
W czasie trwania badań regularnie sprawdzano masę ciała, tempo przemiany materii, poziom glukozy we krwi, ilość kalorii w stolcu, a także odczuwanie sytości i głodu.

Po uwzględnieniu poziomu aktywności fizycznej autorzy ustalili, że pod koniec badań osoby, które spożywały produkty pełnoziarniste miały lepsze tempo metabolizmu oraz spalały dziennie o około sto kalorii więcej w porównaniu z osobami spożywającymi ziarna oczyszczone. Odczuwanie głodu i sytości w obu grupach było podobne.

"Wiele wcześniejszych badań sugerowało korzystny wpływ produktów pełnoziarnistych i błonnika na zmniejszenie ryzyka chorób przewlekłych. Nasza analiza pomaga zrozumieć, w jaki sposób pomagają one kontrolować wagę i potwierdza wcześniej wykazaną zależność pomiędzy zwiększoną konsumpcją pełnych ziaren i błonnika a niższym wskaźnikiem masy ciała i lepszym stanem zdrowia" - komentuje autor badań dr Phil J. Karl z Tufts University w Bostonie.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/26806.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