

[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>



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