

### [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](#)

## Zdrowa dieta zaczyna się od ćwiczeń

**Regularna aktywność fizyczna prowadzi do zdrowszych nawyków żywieniowych. U osób, które systematycznie ćwiczą, rośnie chęć spożywania korzystnych dla zdrowia pokarmów - informują naukowcy z Uniwersytetu Teksasńskiego w Austin (USA).**

W badaniu uczestniczyło ponad 2,5 tys. młodych dorosłych prowadzących siedzący tryb życia i unikających stosowania jakichkolwiek diet. Ochotnicy przez kilkanaście tygodni podejmowali regularny wysiłek fizyczny – ćwiczyli po 30 minut trzy razy w tygodniu. Jednocześnie nie starali się zmieniać swoich przyzwyczajęń żywieniowych.

Mimo to pod koniec badania okazało się, że osoby, które systematycznie ćwiczyły, miały mniejszą ochotę na niezdrowe przekąski, np. smażone jedzenie, słodzone napoje, i częściej wybierały produkty zalecane, takie jak chude mięso, owoce i warzywa.

Ich nawyki żywieniowe samoistnie uległy modyfikacji.

Poprzednie badania sugerowały, że aktywność fizyczna może wiązać się ze zmianami w obrębie stężenia dopaminy i hormonów regulujących apetyt. Być może takie mechanizmy wpłynęły właśnie na zachowanie badanych – tego jednak nie sprawdzano.

Wyniki badania dostarczają kolejnych argumentów na korzyść aktywnego stylu życia.

„Dążenie do aktywności fizycznej wpływa na zmianę zachowań żywieniowych. Jednym z powodów, dla których powinniśmy promować ćwiczenia fizyczne, jest fakt, że generują one zdrowe nawyki w innych obszarach. Takie zestawienie może być niezwykle potężne” – komentuje Molly Bray, korespondencyjna autorka pracy opublikowanej na łamach „International Journal of Obesity” (<https://www.nature.com/articles/s41366-018-0299-3>).

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/28897.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## **Jak rower zmienił świat**

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## **Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...**

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**