

[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](#)

Jedz obfite śniadanie zamiast dużego obiadu

Po porannym posiłku organizm zużywa znacznie więcej kalorii niż po zjedzonym w porze obiadowej - ustalili niemieccy specjaliści. Wszystkim zalecają więc zjedzenie obfitego śniadania zamiast dużego obiadu. Zwłaszcza, że niewielkie śniadanie zwiększa ochotę m.in. na słodycze.

Kiedy trawimy jedzenie, nasz organizm zużywa niemało energii na trawienie, wchłanianie, transport składników odżywczych i ich gromadzenie - wyjaśniają naukowcy z Uniwersytetu w Lubece. To tzw. termogeneza poposiłkowa.

Niemieccy badacze przeprowadzili kilkudniowy eksperyment z udziałem 16 mężczyzn, którzy jedli na zmianę duże śniadanie z mniejszym obiadem i odwrotnie. Chcieli w ten sposób sprawdzić wpływ tych dwóch sposobów odżywiania na termogenezę.

Okazało się, że konsumpcja takiej samej ilości kalorii rano powodowała 2,5 raza bardziej intensywną termogenezę, niż po południu. Dodatkowo, po śniadaniu poziom glukozy i insuliny we krwi ochotników był niższy niż po obiedzie. Co więcej, niskokaloryczne śniadanie zwiększało apetyt - szczególnie ochotę na słodkie.

„Nasze wyniki wskazują, że posiłek jedzony na śniadanie (...) powoduje dwukrotnie silniejszą termogenezę poposiłkową, niż ten sam posiłek zjedzony na obiad. Wyniki te mają duże znaczenie dla każdego, wskazując na dużą wartość jedzenia wystarczająco dużych śniadań” - mówi dr Juliane Richter, autorka publikacji, która ukazała się w piśmie „The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism”.

„Zalecamy, aby pacjenci z otyłością, a także zdrowi ludzie jedli raczej duże śniadania, niż obiady. Pomoże im to zmniejszyć masę ciała i zapobiec chorobom metabolicznym” - podkreśla dr Richter.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29476.html>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

Technologia spersonalizowanego

wzbogacania mleka dla wcześniaków

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za](#)

[kierownicą Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Partnerzy