

[Akceptuje](#)

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](#)

Wolniejsza konsumpcja to mniejszy głód



Niespieszna konsumpcja koreluje z przyjmowaniem mniejszej ilości kalorii i dłużej utrzymującym się uczuciem sytości - wynika z badań. Wnioski? Poświęcenie więcej czasu na jedzenie, skuteczniej zaspokaja głód i pozwala czerpać większą przyjemność ze spożywania posiłku.

Naukowcy z Teksasńskiego Uniwersytetu Chrześcijańskiego (USA) przekonują, że powolne spożywanie posiłków może pomóc w zachowaniu prawidłowej masy ciała, ponieważ sprzyja szybszemu zaspokajaniu głodu, a co za tym idzie, konsumpcji mniejszych porcji jedzenia, a w dodatku sprawia, że uczucie sytości towarzyszy nam przez dłuższy czas.

Badacze poprosili uczestników eksperymentu o zjedzenie dwóch posiłków w ściśle kontrolowanych warunkach. Jedna potrawa miała być spożywana wolno - eksperymetatorzy radzili, aby osoby badane nie narzucały sobie ograniczeń czasowych, brały małe kęsy, dokładnie przeżuwały i odkładały sztucę po każdym gryzie. Drugie danie polecono jeść szybko - przyjmować duże kęsy, pośpiesznie przeżuwać i nie robić przerw w jedzeniu.

W badaniu brały udział zarówno osoby o normalnej wadze ciała, jak i osoby cierpiące na nadwagę.

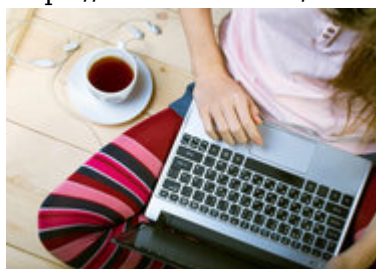
Okazało się, że wszyscy uczestnicy eksperymentu pochłaniali mniej kalorii i czuli się bardziej nasytzeni w godzinę po posiłku, jeśli jedli wolno.

Jednak najwyraźniejszą różnicę w ilości przyjmowanych kalorii zaobserwowano u badanych o prawidłowej masie ciała - średnio 88 kcal mniej w warunkach niespiesznej konsumpcji. Osoby z nadwagą lub otyłością spożywały przeciętnie o 58 kcal mniej, ale wartość ta nie osiągnęła istotności statystycznej.

Naukowcy zaobserwowali ponadto, że podczas powolnego spożywania posiłku, osoby badane piły więcej wody, co zdaniem badaczy, mogło wpływać na szybsze wypełnienie żołądka.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20325.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

[Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na](#)

zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy