

### [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](http://www.pap.pl)

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



09-04-2026

## Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fonicznych.



09-04-2026

## Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## **Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego**

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## **Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p**

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

## **Bez podstawowej wiedzy o roślinach**

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

## Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

### **Partnerzy**