

[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](#)

Kiedy jeść śniadanie, obiad i kolację?



Optymalna pora na śniadanie to godzina 7.11, do lunchu powinniśmy zasiąść o 12.38, zaś najlepszą porą na zjedzenie kolacji jest 18.14. Badacze wyliczyli, że właśnie te godziny są idealną porą na spożywanie posiłków, jeśli chcemy zachować linię.

Posiłki w określonej porze, to najlepszy sposób na zachowanie smukłej sylwetki, przekonują dietetycy. Doskonale wie o tym również większość - 87 proc. osób, które o tę sylwetkę dbają. Naukowcy postanowili iść o krok dalej i zbadać, które godziny są najlepsze na spożywanie konkretnych dań, wyliczyli je dosłownie, co do minuty.

Według badaczy śniadanie powinniśmy spożywać zaraz po godzinie 7.00, a dokładnie o godzinie 7.11. Najlepszą porą na lunch jest południe, idealnie do lunchu powinniśmy zasiąść o godzinie 12.38. Kolację powinniśmy skosztować pomiędzy godziną 18.00 a 18.30. Najlepiej, jeśli zasiądziemy do niej punktualnie o 18.14. Ważne, aby kolację zjeść przed godziną 19.00 instruują naukowcy.

Dietetycy podkreślają, że kolacja powinna być zjedzona wcześniej i warto, aby była lekka. Powód? Wieczorem zwykle jesteśmy mniej aktywni, a dodatkowe kalorie mogą odłożyć się w "boczkach".

Równocześnie badania potwierdziły starą dietetyczną zasadę w myśl, której śniadanie mamy jadać jak królowie, lunch jak księżniczki, a kolację jak żebracy.

Niestety nie każdy ściśle trzyma się dietetycznego zegara, a największe błędy popełniamy wieczorem między godziną 19.00 a 22.00. Okazuje się, że w przypadku ponad 50 proc. respondentów przyjmowanych jest najwięcej kalorii. Zwykle są to niezdrowe przekąski przed telewizorem lub

bardzo późne i bardzo obfite kolacje.

"Kluczem do sukcesu większości osób, które są na diecie jest nie tylko to, co jedzą, ale przede wszystkim, o której jedzą" - przyznaje Lee Smith z firmy Forza Supplements, która przeprowadziła badania.

"W naszych badaniach wyznaczyliśmy bardzo dokładne pory, kiedy należy spożywać posiłki. Zdajemy sobie sprawę, że mało, komu uda się tak restrykcyjnie ich przestrzegać, ale warto zachować wskazane przez nas ramy czasowe. Równocześnie chcieliśmy zwrócić uwagę na śniadanie, które faktycznie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i znacząco wpływa na powodzenie diety" - dodaje badacz.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21084.html>



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.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy