

[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](#)

Słodczyce tylko o poranku



Jeżeli masz ochotę na kawałek tortu lub pączka, koniecznie zjedz tę kaloryczną bombę rano. W ten sposób drugą część dnia będziesz mieć na spalenie nadprogramowych kalorii, radzą dietetycy.

Dodatkowo spożywanie ciasteczek albo czekolady na śniadanie w połączeniu z węglowodanami i proteinami, pozwala uchronić łasuchy przed chęcią sięgnięcia po słodczyce w dalszej części dnia.

Te tezy naukowcy poparli klinicznymi badaniami na 193 otyłych osobach. Badani zostali podzieleni na dwie grupy, osoby z pierwszej grupy spożywały dietetyczne śniadanie, którego kaloryczność wynosiła 300 kcal, druga grupa na śniadanie raczyła się m.in. czekoladowymi ciastami o wartości energetycznej 600 kalorii.

Po 16 tygodniach eksperymentu osoby z obu grup schudły średnio 15 kilogramów. Jednak ostateczne wyniki eksperymentu, który w sumie trwał 32 tygodnie były zaskoczeniem dla wszystkich. Osoby z pierwszej grupy, które spożywały niskowęglowodanowe śniadania przytyły średnio 10 kilogramów. Z kolei osoby spożywające na śniadanie słodczyce straciły kolejne sześć kilogramów.

Nie da się jednak ukryć, że to słodkie odstępstwo od diety powinno być sporadyczne.

Jednak jeśli z trudem udaje nam się opanować pokusę na coś słodkiego, najlepiej niech to będzie gorzka czekolada, sezamki, suszone owoce czy chałwa. Produkty te zawierają stosunkowo mało szkodliwych kwasów tłuszczowych, mają niski indeks glikemiczny, jak również dostarczają cennych składników mineralnych. Dobrym pomysłem na przekąskę jest Fruktajl owocowy, który może okazać się zdrowym i niskokalorycznym substytutem "czegoś" słodkiego.

Jeśli chcemy skutecznie zrezygnować ze słodczych obecnych w codziennej diecie, należy się przyjrzeć temu, co generalnie dominuje w naszym menu. Jeśli często sięgamy po białe pieczywo, naleśniki, kopytka, winogrona, bób czy frytki, to musimy pamiętać, że są to przysmaki powodujące szybki wzrost i spadek poziomu glukozy w organizmie. Właśnie wtedy pojawia się ochota na słodczyce. Dlatego należy je ograniczać.

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21293.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

[Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy