

[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](#)

Rośliny strączkowe w walce z nadwagą

✘ Spożywanie co dzień jednej porcji roślin strączkowych, jak fasola, bób, zielony groszek, soczewica, zwiększa uczucie sytości, a przez to może pomóc w odchudzaniu - wynika z najnowszej analizy, którą zamieszcza pismo „Obesity”.

Zespół badaczy z University of Toronto i innych kanadyjskich ośrodków naukowych przeanalizował wyniki dziewięciu badań, które dotyczyły efektów spożywania roślin strączkowych.

Okazało się, że spożycie jednej porcji (około 160 g) roślin strączkowych, takich jak fasola, bób, groszek, ciecierzycza lub soczewica, sprawiało, iż ludzie czuli sytość większą o 31 proc. w porównaniu z dietą kontrolną. Odnotowano to w grupach o różnym wieku i wskaźniku masy ciała (BMI), czyli zarówno wśród osób szczupłych, jak i z nadwagą czy otyłych.

Jak zaznacza współautor pracy dr John Sievenpiper z St. Michael's Hospital w Toronto, spożycie porcji roślin strączkowych miało niewielki wpływ na to, ile badani zjadali w trakcie następnego posiłku. Jednak w dłuższym czasie dieta wzbogacona o fasolę, groch i inne rośliny strączkowe może pomóc w utrzymaniu prawidłowej masy ciała lub wręcz w chudnięciu, ocenia badacz.

Według niego próby odchudzenia się kończą się niepowodzeniem w 90 proc. przypadków, co ma częściowo związek z odczuwanym przez ludzi głodem. Pokarmy, które pozwalają ludziom dłużej czuć sytość, mogą zwiększyć szanse na zrzucenie zbędnych kilogramów i utrzymanie tego efektu, podkreśla dr Sievenpiper.

Rośliny strączkowe mają wiele korzystnych dla zdrowia właściwości. Przede wszystkim mają niski indeks glikemiczny, co oznacza, że nie powodują szybkiego wzrostu poziomu glukozy we krwi, dlatego są polecane chorym na cukrzycę. Stanowią też dobre źródło białka, alternatywne do pokarmów pochodzenia zwierzęcego.

W kwietniu 2014 r. na łamach pisma „Canadian Medical Association Journal” dr Sievenpiper i jego koledzy opublikowali wyniki analizy wskazujące, że spożywanie jednej porcji roślin strączkowych dziennie może pomóc w obniżeniu poziomu „złego” cholesterolu (LDL) o ok. 5 proc. i przez to przyczynić się do spadku ryzyka chorób układu krążenia.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/21991.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