

[Akceptuję](#)

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](#)

Śniadanie nie gwarantuje zdrowia

Wielu specjalistów przekonuje, że regularne zjedanie śniadania jest niezbędne dla zachowania zdrowia, a nawet po to, żeby być szczupłym. Nie jest to prawda - sugerują badania opublikowane przez „American Journal of Clinical Nutrition”.



Pismo prezentuje dwa niezależne badania, które ze swoimi zespołami przeprowadziło dwoje badaczy:

prof. Emily Dhurandhar z University of Alabama w Birmingham oraz prof. James Betts z University of Bath. Prof. Dhurandhar przyznaje, że zawsze rano zjada posiłek, natomiast prof. Betts prawie nigdy tego nie robi. Oboje uzyskali podobne wyniki badań: wynika z nich, że to czy jemy śniadanie czy też nie, nie ma większego znaczenia.

Prof. Emily Dhurandhar namówiła do wzięcia udziału w eksperymencie prawie 300 ochotników. Jedni z nich jedli śniadanie, inni rano byli na czczo. Część osób na czas badań specjalnie zmieniła swoje przyzwyczajenia. Po sześciu tygodniach wszystkich zważono. Okazało się, że mieli oni niemal taką samą masę ciała jak przed badaniami, nawet ci, którzy nie jedli śniadania.

Rezygnacja z porannego posiłku nie powoduje odchudzania. Ale nie sprzyja również tyciu, bo niektórzy badacze twierdzili, że ci, co rano nie jedzą, częściej są otyli.

Prof. Betts postanowił sprawdzić, czy od spożywania śniadania zależy tempo przemiany materii oraz poziom cholesterolu i glukozy we krwi. Pozwala to określić czy jesteśmy bardziej podatni na cukrzycę i choroby sercowo-naczyniowe.

W jego badaniu wzięły udział 33 osoby. Po takim samym okresie sześciu tygodni ponownie zmierzono wszystkim te trzy parametry. Były takie same jak przed eksperymentem, z jedną tylko różnicą: zwolennicy śniadań częściej rano uprawiali sport.

Czy warto zatem jeść śniadania? Prof. Betts jak i prof. Dhurandhar uważają, że należy się kierować własnymi upodobaniami.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22065.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy