

### [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](#)

## Glutaminian sodu zwiększa ryzyko nadwagi



**Według naukowców stopień przetworzenia żywności jest odwrotnie proporcjonalny do pobudzanego uczucia sytości. Produkty rafinowane są zazwyczaj ubogie w błonnik i zawierają dużą ilość tłuszczów lub cukrów dodawanych, a także wzmacniaczy smaku, które zaburzają naturalny apetyt i mogą powodować nadwagę.**

Zgodnie z danymi Światowej Organizacji Zdrowia, od 1980 roku odsetek osób otyłych lub z nadwagą wzrósł na świecie ponad dwukrotnie. Przyczyną takiego stanu rzeczy jest globalna zmiana trybu życia. Spadek aktywności fizycznej oraz wzrost spożycia wysoko przetworzonej żywności doprowadziły do zaburzenia bilansu energetycznego społeczeństwa.

*- Bilans energetyczny jest różnicą pomiędzy ilością spożywaną a zużywaną energii w ciągu dnia. Jeśli bilans energetyczny jest dodatni, to znaczy, że spożywamy więcej kalorii, niż zużywamy. W dłuższej perspektywie może to doprowadzić do przybierania na wadze - mówi Agencji Informacyjnej Newseria Lifestyle Krzysztof Lewandowski, prezes zarządu firmy dystrybuującej produkty dietetyczne Smart Food.*

Paradoksalnie, dodatni bilans energetyczny może wiązać się z niedoborami substancji odżywczych, często obserwowanymi u osób z nadmierną masą ciała. Dieta bogata w produkty wysoko przetworzone dostarcza dużą ilość pustych kalorii. Tego typu pokarmy zazwyczaj są ubogie w błonnik, mikroskładniki i fitozwiązki, a bogate w tłuszcze nasycone, tłuszcze trans, cukry proste, sól oraz wzmacniacze smaku.

*- Jednym z takich czynników jest glutaminian sodu, który powoduje, że żywność jest nienaturalnie smaczna, bardzo ładnie wygląda i pachnie. Z punktu widzenia organoleptycznego dla organizmu jest to zaburzenie sytuacji normalnej. W efekcie mamy ochotę tej żywności spożyć więcej - tłumaczy Krzysztof Lewandowski.*

Według badania opublikowanego w czasopiśmie medycznym „The American Journal of Clinical Nutrition” wysokie spożycie glutaminianu sodu zwiększa ryzyko otyłości i nadwagi o 30 proc. w porównaniu z minimalnym spożyciem tej substancji. Autorzy publikacji sugerują, że glutaminian sodu może wpływać na wzrost masy ciała nie tylko przez zwiększenie smakowitości pokarmów, a co za tym idzie, zwiększenie poboru kalorii, lecz także prawdopodobnie zaburza również mechanizm działania leptyny, hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości.

Naukowcy zwracają również uwagę na to, że stopień przetworzenia żywności ma odwrotnie proporcjonalny wpływ na uczucie sytości. Przykładowo, chleb wieloziarnisty czy brązowy ryż

hamują głód na dłużej niż ich białe odpowiedniki. Podobnie zjedzenie dwóch pomarańczy syci w dużo większym stopniu, niż wypicie soku wyciśniętego z tych owoców. Za pobudzenie uczucia sytości w nieprzetworzonych produktach roślinnych, takich jak owoce, warzywa, pełne ziarna i roślinny strączkowe, odpowiada przede wszystkim błonnik. Ten składnik pokarmowy stymuluje również perystaltykę jelit, co dodatkowo wspomaga proces odchudzania. Warto zaznaczyć, że produkty nieprzetworzone charakteryzują się również największą gęstością odżywczą, czyli najwyższą zawartością substancji odżywczych na jednostkę masy.

Źródło: [www.newseria.pl](http://www.newseria.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22227.html>



12-05-2026

## **Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości**

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## **Kleszcz to tylko pośrednik**

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**