

[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

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



02-07-2026

[Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej](#)

Analizy mają pokazać, jak promieniowanie kosmiczne wpłynęło na nośniki leków.



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.

Informacje dnia: [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#) [Nośniki eków po 14 miesiącach na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej 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](#)

Partnerzy