

[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](#)

Jedzenie to marne pocieszenie

 Zjedzoną tabliczkę czekolady czy kubek lodów, często usprawiedliwia się złym nastrojem. Nic bardziej mylnego. Najnowsze badania wykazują, że niezależnie od tego czy zjemy paczkę ciastek czy marchewkę, będziemy tak samo "pocieszeni".

Zdaniem badaczy uznawanie potraw tłustych czy słodczy za jedzenie, które daje pocieszenie, jest mylne. Naukowcy dowiedli, że niezależnie od tego, czy sięgniemy po potrawy, które powszechnie uznawane są za te, które przynoszą duchową ulgę, czy po te, które są zdrowe jak marchewka, jabłko, będziemy się czuli tak samo.

"Ludzie wierzą, że niektóre potrawy zapewniają poprawę nastroju, jednak nasze badania wskazały, że jedzenie nie pociesza i nie zapewnia komfortu" - podkreśla autorka badania Traci Mann z University of Minnesota.

"Mamy tendencję do poszukiwania magicznego rozwiązania naszych problemów. Pomysł, że możemy poczuć się lepiej poprzez spożywanie niektórych pokarmów jest bardzo atrakcyjny, ale w rzeczywistości poczucie zadowolenia nie ma nic wspólnego z jedzeniem. Dlatego, gdy czujemy smutek i przygnębienie nie musimy sięgać po lody czy pizzę, nie przynosi to żadnego efektu" - wyjaśnia prof. David Levitsky z Uniwersytetu Cornell.

Specjalista zwraca jednak uwagę, że sięganie od czasu do czasu po niezdrowe przekąski czy słodczy nie jest problematyczne, pod warunkiem, że nie zajadamy problemów i w jedzeniu nie upatrujemy jedyne pocieszenia

Również Brian Wansink, autor książki "Beztróskie jedzenie", obala mit, że tylko niezdrowe jedzenie jest w stanie poprawić nam humor.

"Ludzie pragnęli tłuszczu, soli, czy cukru, żeby wprowadzić się w dobry nastrój i obudzić związane z nimi wspomnienia. Przyjemne pokarmy nie zawsze są demoralizujące: są żywnością, która żywi nie tylko ciało, lecz także duszę" - czytamy w książce Wansinka.

Jak się okazuje, to czy wybieramy lody, czy zupę nie jest przypadkowe. Z badań przeprowadzonych przez amerykańskiego profesora wynika, że w chwilach słabości kobiety chętniej sięgają po lody, ciastka i czekoladę. Mężczyźni wskazywali mięsa, zupy i pizzę. Skąd te różnice?

Zdaniem naukowca, jedzenie pociesza, kiedy wywołuje dobre skojarzenia lub przywołuje miłe wspomnienia. Stąd mężczyźni zajadając się golonką, czy gęstą zupą, czują się zadbani i rozpieszczani. Kobiety decydują się na proste przekąski, nie wymagające przygotowania. To właśnie w tej prostocie tkwi klucz do serc kobiety...

Lody, czy czekolada nie wymagają przygotowania i nie trzeba po nich sprzątać, to sprawia, że kobiety nie myślą o codziennej czynności gotowania, czy zmywania. W przeciwieństwie do mężczyzn,

gorące przekąski kojarzą im się z pracą, jaką należy włożyć żeby je wykonać. W końcu nie każdy lubi gotować...

Kiedy jedzenie nie pociesza? Kiedy zamiast lodów, czy batonika potrzebujemy przyjaznego ramienia, lub przyjacielskiego uścisku... Ochota na lody, lub ciastko orzechowe pojawia się nagle, mimo że przed chwilą zjedliśmy obiad... Dlaczego? Bo to nie głód fizyczny, ale emocje. Małe "co, nie co" pociesza? Z pewnością. Chyba że jesteśmy na diecie...

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22342.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