

[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](#)

Przedawkowanie pączków w Tłusty Czwartek nie zagraża zdrowiu

"Zjedzenie zbyt dużej ilości tego tłustego i ciężkostrawnego smakołyku nie zagraża zdrowiu" - informuje dr Jarosz dodając, że jedynymi ewentualnymi konsekwencjami zdrowotnymi mogą być mdłości lub odczuwanie dyskomfortu w brzuchu. Pomaga gorąca, gorzka herbata oraz krótki spacer.

Niebezpieczeństwem wynikającym ze spożycia dużej liczby pączków jest natomiast zafundowanie organizmowi "bomby kalorycznej" - mówi specjalistka. Dodała, że nie istnieją, niestety, pączki w nietuczącej wersji light.

Kaloryczność i ciężkostrawność pączków wynika przede wszystkim z tego, że podczas smażenia muszą one pływać w gorącym oleju lub w smalcu i w efekcie są tym tłuszczem mocno nasączone.

Przeciętny pączek zawiera ponad 250 kalorii, podczas gdy prawidłowa całodzienna dieta - złożona z produktów zbożowych, warzyw owoców, ryb, nabiału i mięsa - nie powinna przekraczać ok. 2 tys. kalorii.

Osoby dbające o linię powinny więc w Tłusty Czwartek poprzestać na jednym pączku - uważa Jarosz. "Jeśli zaś chodzi o pozostałych, mogą jeść je do woli. To w końcu tylko jeden dzień w roku. Następnego dnia warto jednak jeść znacznie mniejsze posiłki niż zwykle, żeby to jakoś wyrównać" - radzi.

Tradycja pieczenia pączków - według jednej z legend związanych z Janem III Sobieskim - zrodziła się w Europie, w Wiedniu obleganym przez Turków w roku 1683. Autorką przepisu na pączki miała być niejaka pani Krapf, która piekła je jako posiłek dla obrońców miasta. Pączki stały się specjalnością kuchni wiedeńskiej.

Do Polski przepis na nie trafić miał wraz z żołnierzami wracającymi z "odsieczy".

O rozpowszechnionym już zwyczaju jedzenia pączków w Polsce wspomina XVIII-wieczny polski kronikarz Jędrzej Kitowicz.

W "Opisie obyczajów i zwyczajów za panowania Augusta III" podaje on, że przygotowywany w zamożnych domach pączek "był tak pulchny, że ścisnąwszy go w rękę znowu rozciąga się do swojej objętości, a wiatr zdmuchnąłby go z półmiska". Pączek wiejski miał być natomiast tak twardy, "że aż specjalnie tym można było nabić niezłego guza i podsinić oko".

Na Zachodzie Europy i w USA smakołyk ten nosi nazwę "donat". Jako pierwszy o donatach w Ameryce pisał Washington Irving w "Historii Nowego Jorku" podając, że holenderscy osadnicy jedli tam okrągłe ciastka smażone na tłuszczu wieprzowym, które zwali "olykoeks" lub już po angielsku "doughnuts".

Jednym z "potentatów pączkowych" w USA był ojciec znanego aktora Jacka Lemmona, zasiadający w zarządzie firmy Donut Corporation of America.

PAP - Nauka w Polsce, Joanna Poros

Skomentuj na forum

<https://laboratoria.net/aktualnosci/3733.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