

[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](#)

Tłusty czwartek pod lupą dietetyka

Tłusty czwartek to jeden z dni tradycyjnie świętowanych w Polsce, wypadający według kalendarza chrześcijańskiego w ostatni czwartek przed wielkim postem, czyli 52 dni przed Wielkanocą. Combrowy Czwartek (inaczej Tłusty Czwartek, nazwa pochodzi od obchodów w Małopolsce), obchodzony w tym roku 11 lutego, rozpoczyna ostatni tydzień karnawału.

Polacy spożywają w ten dzień średnio 2,5 pączka na osobę.

Okazuje się jednak, że geneza tłustego czwartku sięga aż starożytności. W starożytnym Rzymie w ten dzień świętowano przyjście wiosny, a tymczasem żegnano zimę. Zgodnie z tradycją spożywano wtedy głównie tłuste potrawy, a pączki początkowo przygotowywano nie w formie słodkiej - czytamy w informacji prasowej przesłanej przez Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu (UPP).

Doktorantka w Katedrze Żywienia Człowieka i Dietetyki, Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu UPP Natalia Głowska przypomina, że w Polsce tradycja spożywania pampuchów (inaczej pączki) w czasie tłustego czwartku pojawiła się już w XVII wieku w miastach i na dworach, a pod koniec XIX i na początku XX wieku na wsiach. Na początku pączki przygotowywane były w formie ciasta chlebowego nadziewanego słoniną i smażonego na smalcu, który podawano z tłustym mięsem i zapijano je wódką. Słodkie pączki jako potrawa pojawiły się w Polsce już wcześniej, w XVI wieku, natomiast stały się bardziej puszyste na przełomie XVII i XVIII wieku. Według Staropolskiej tradycji tłusty czwartek świętowano bardzo hucznie i wesoło, przy stołach królewskich zastawionych tradycyjnymi, zapustnymi potrawami, takimi jak dziczyzna, wykwintnie przyrządzony drób, kasza i kapusta ze skwarkami, słonina, sadło, żur oraz smażone na tłuszczu racuchy, bliny, pampuchy, chrust (faworki) oraz pączki. Wybór tłustych, bogato przyrządzonych potraw wynikał z rozpoczynającego się w niedługim czasie 40-dniowego postu, w trakcie którego można było spożywać jedynie postne potrawy. Dodatkowo zabawy oraz obfitość pożywienia w tłusty czwartek miały stanowić metodę „zaklinania” urodzajnego zbioru plonów.

W obecnych czasach tłusty czwartek nie jest tak hucznie obchodzony, jednak nadal uważa się, że niezjedzenie w ten dzień pączka grozi niepowodzeniem w życiu. Polacy spożywają w ten dzień średnio 2,5 pączka na osobę, a statystyki wskazują, że wszyscy razem zjemy ich nawet 100 milionów w ciągu jednego dnia. Polskie pączki różnią się od pączków przygotowywanych w innych krajach, gdzie używany jest odmienny rodzaj mąki czy sposób smażenia w tłuszczu, pączki mają inny kształt czy dodatek nadzienia - zaznacza Natalia Głowska.

Czy pączki są zdrowe?

Ze względu na składniki oraz sposób przygotowywania pączki nie należą do grupy produktów zalecanych w codziennej diecie. Charakteryzują się dużą gęstością energetyczną, a więc w niewielkiej ilości produktu znajduje się spora zawartość kalorii. Dodatkowo pączki są źródłem tak zwanych „pustych kalorii”, czyli cukrów prostych oraz szkodliwych tłuszczów, przyczyniających się do wzrostu masy ciała. Pączki produkowane są z wysoko przetworzonej mąki, z dodatkiem cukru oraz są smażone na głębokim tłuszczu, tradycyjnie nawet na smalcu, co może negatywnie rzutować na stan zdrowia. Duża podaż w diecie tłuszczów nasyconych i trans oraz cukrów prostych zwiększa ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak nadwaga, otyłość, zespół metaboliczny, cukrzyca typu 2, choroby sercowo-naczyniowe czy chorób o podłożu zapalnym. Co więcej są to produkty ciężkostrawne w znaczny sposób obciążające pracę układu pokarmowego, co sprawia, że nie mogą być stosowane w diecie osób chorych - przestrzega dietetyczka z UPP, absolwentka Wydziału Nauk o Zdrowiu WUM.

Czy w takim razie jedzenie pączków powinno być przeciwwskazane?

Codziennie spożywanie pączków może przyczynić się do wzrostu masy ciała oraz rozwoju chorób, jednak należy pamiętać, że jednorazowe spożycie danego produktu nie wpływa natychmiastowo na stałe zaburzenie pracy organizmu człowieka oraz nie przyczyni się od razu do odkładania tkanki

tłuszczowej. W przypadku stosowanej na co dzień zbilansowanej diety spożycie pączka w tłusty czwartek nie musi zaszkodzić. Jednak warto w ten dzień wprowadzić dodatkową aktywność fizyczną, co pomoże utrzymać prawidłowy bilans energetyczny - czytamy w informacji z UPP.

Wartości odżywcze pączka (1 pączek, 80 g):

- 332 kcal
- 6,1 g białka
- 12,4 g tłuszczu (6,1 g nasycone kwasy tłuszczowe)
- 48,5 g węglowodanów przyswajalnych
- 1,2 g błonnika pokarmowego
- 49,7 g węglowodanów ogółem

Skład pączka - z supermarketu czy z piekarni?

Składniki wykorzystywane do produkcji pączków mogą różnić się w zależności od miejsca jego przygotowywania. Każdy konsument powinien zapoznać się z etykietą opakowania lub zapytać o skład produktu, aby móc świadomie dokonać zakupu - sugeruje Natalia Główna.

Jaki jest przykładowy skład pączka z supermarketu?

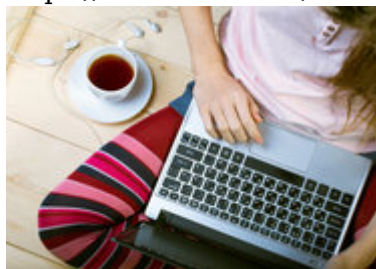
Składniki: mąka pszenna, woda, mieszanka ciasta drożdżowego [mąka pszenna, tłuszcz palmowy, cukier, serwatka w proszku, laktoza, sól jodowana, białko jaja kurzego w proszku, żółtko jaja kurzego w proszku, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych estryfikowane kwasem mono- i diacetylowinowym, lecytyny), substancje spulchniające (fosforany wapnia, węglany sodu), enzymy, przyprawy, aromat, wanilina, regulator kwasowości (kwas askorbinowy), barwniki (karoteny)], nadzienie owocowe (5%), cukier, substancje konserwujące (benzoesan sodu, kwas cytrynowy), drożdże.

Jaki jest skład pączka z piekarni?

Składniki: mąka typu 500, rozczyń piekarski, cukier, tłuszcz, woda, sól, ocet, drożdże

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/30305.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

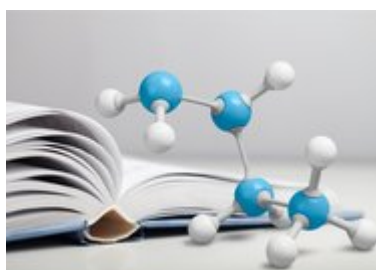
Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



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