

[Akceptuje](#)

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](#)

Amerykanie przekąszają dodatkowy posiłek dziennie

Dorośli mieszkańcy USA zjadają dziennie tyle przekąsek o niewielkiej wartości odżywczej, że zawarta w nich liczba kalorii odpowiada całemu posiłkowi - informuje pismo „PLOS

Global Public Health”.

To, że Amerykanie lubią podjadać, nie jest nowością ani dla dietetyków, ani tym bardziej dla producentów przekąsek. Jak jednak podkreślił Christopher Taylor, profesor dietetyki medycznej z The Ohio State University, „nie zdajemy sobie sprawy ze skali tego wpływu, dopóki się temu nie przyjrzymy”.

Jak wynika z nowego badania, przekąski stanowią prawie jedną czwartą dziennego zapotrzebowania dorosłych w USA na kalorie i odpowiadają za mniej więcej jedną trzecią dziennego spożycia dodanego cukru.

Naukowcy przeanalizowali dane pochodzące od 23 708 dorosłych Amerykanów w wieku powyżej 30 lat, którzy w latach 2005–2016 wzięli udział w badaniu National Health and Nutrition Examination Survey. Ankietowani odnotowywali, co jedli w ciągu 24 godzin - wyszczególniając nie tylko to, co, ale także kiedy spożyli.

Jak się okazało, uczestnicy badania spożywali średnio około 400–500 kalorii dziennie w postaci przekąsek - często ich śniadanie dostarczało mniej kalorii. W całej badanej próbie przekąski stanowiły od 19,5 do 22,4 proc. całkowitego spożycia energii, a jednocześnie miały niewielką wartość odżywczą - zawierały dużo węglowodanów i tłuszczów, niewiele białka, rzadko pojawiały się nabiał, warzywa i owoce. Za to często spożywano alkohol, słodzone cukrem napoje i słodczyce.

Stosownie do poziomu hemoglobiny glikowanej (HbA1c), który jest miarą kontroli glukozy, respondentów podzielono na cztery grupy: osoby bez cukrzycy, osoby ze stanem przedcukrzycowym, z cukrzycą kontrolowaną i cukrzycą słabo kontrolowaną.

Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy badania z kontrolowaną cukrzycą typu 2 spożywali mniej słodkich pokarmów i podjadali mniej przekąsek niż uczestnicy bez cukrzycy i ci, u których poziom cukru we krwi wskazywał na stan przedcukrzycowy.

„Wygląda na to, że edukacja na temat cukrzycy działa, ale być może będziemy musieli skierować ją do osób zagrożonych cukrzycą, a nawet do osób z prawidłowym poziomem glukozy we krwi, aby poprawiać zachowania żywieniowe, zanim u ludzi rozwinie się choroba przewlekła” - wskazał Taylor.

„Musimy przejść od mniejszej ilości dodatku cukru do zdrowszych wzorców przekąsek - powiedział. - Doszliśmy do punktu, w którym demonizujemy poszczególne produkty spożywcze, ale musimy spojrzeć na całościowy obraz. Usunięcie dodanych cukrów nie poprawi automatycznie poziomu witaminy C, witaminy D, fosforu i żelaza. A jeśli wyeliminujemy rafinowane ziarna, stracimy składniki odżywcze, które towarzyszą wzbogacaniu. Kiedy coś wyjmujesz, musisz coś włożyć z powrotem, a zastąpienie staje się tak samo ważne jak usunięcie”.

Dlatego zamiast oferować wskazówki dotyczące tego, jakie przekąski warto zjeść, Taylor kładzie nacisk na przyjrzenie się całkowitemu obrazowi diety w ciągu dnia i sprawdzenie, czy przekąski zaspokoją nasze potrzeby żywieniowe.

„Zwłaszcza podczas wakacji wszystko zależy od środowiska i tego, co masz do dyspozycji, a także odpowiedniego planowania. I chodzi o zachowania zakupowe: co mamy w domu? - powiedział. - Myślimy o tym, co spakujemy na lunch i ugotujemy na kolację. Ale nie planujemy w ten sposób naszych przekąsek. Jesteśmy więc zdani na to, co jest dostępne w otoczeniu”

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32056.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