Uwaga na śniadanie

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 08, luty 2011 00:00
Odsłony: 3449

Niezależnie od tego, czy zjemy duże czy małe śniadanie, liczba kalorii przyswajanych podczas pozostałych posiłków w ciągu dnia nie zmienia się.

Tak wynika z badań niemieckich naukowców, opublikowanych w piśmie „Nutrition Journal".

Od dawna dietetycy i osoby odchudzające się zastanawiają się, czy lepiej jeść duże śniadanie, małe śniadanie czy w ogóle nie jeść śniadania.

Dr Volker Schusdziarra z Else-Kroener-Fresenius Center of Nutritional Medicine (Niemcy) przebadał ponad 300 osób, które codziennie zapisywały, co jadły. Część z uczestników jadła na śniadanie dużo, część mało, a niektórzy nie jedli śniadań wcale – również zależnie od dnia.

Okazało się, że niezależnie od wyborów śniadaniowych, wszyscy badani jedli tyle samo na obiad i kolację. To zaś oznacza, że ci którzy jedli duże śniadanie (średnio o 400 kalorii większe od śniadania małego) w ciągu dnia zjadali właśnie około tych dodatkowych 400 kalorii.

Jedyną korzyścią ze zjedzenia obfitego śniadania było pominięcie porannej przekąski (drugiego śniadania), co mimo wszystko nie niwelowało ekstra kalorii zjedzonych na śniadanie.

Wyniki niektórych wcześniejszych badań wskazywały, że jedzenie dużego śniadania pozwala zredukować liczbę kalorii przyswojonych w ciągu dnia. Naukowcy z Niemiec wykazali, że wynikało to z błędnej interpretacji wyników – osoby jedzące w ciągu dnia mało często jadły duże śniadanie – ale duże w porównaniu z resztą posiłków, a nie w porównaniu ze śniadaniami innych osób.

Źródło: PAP / www.sxc.hu

Phoca PDF