



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 23. 7. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jíst méně a přesto nemít hlad. Jsme schopni si zmenšit porce?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jist-mene-a-presto-nemit-hlad.-jsme-schopni-si-zmensit-porce__s10012x11046.html

Vědci z University of Liverpool uskutečnili zajímavý experiment, který sledoval vnímání velikosti porce účastníky studie. Respondenti byli náhodně rozděleni do dvou skupin. Jedna skupina dostala k obědu $\frac{1}{4}$ slaného koláče (quiche) s brokolicí a rajčaty zakoupeného v obchodní síti, druhé skupině byla naservírována $\frac{1}{2}$ koláče, v obou případech byl doplňkem zeleninový salát.



Účastníci byli instruováni sníst vše, co obdrželi. Druhý den dostali účastníci celý koláč s tím, že si mohou **sami odkrojit porci** k obědu dle vlastního uvážení.

Skupina, které dostala předchozí den $\frac{1}{4}$ koláče, zkonsumovala **druhý den**

menší množství, než skupina, která snědla den před tím $\frac{1}{2}$ koláče. Účastníci vyplňovali dotazníky, které zahrnovaly mimo jiné i **dotazy na intenzitu pocitů hladu a sytosti** před jídlem a po jídle. **Rozdíly mezi skupinami nebyly statisticky významné**, z čehož vyplynulo, že i $\frac{1}{4}$ koláče dokázala dobře zasytit.



Účastníci studie obdrželi následně **obrázky** s $\frac{1}{8}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{3}{8}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ a celého koláče. Úkolem bylo vybrat, který z obrázků odpovídá velikosti normální porce. Skupina, která dostala první den k obědu $\frac{1}{4}$ koláče, **volila obecně menší množství** jako normální porci, než skupina, která snědla den předtím $\frac{1}{2}$ koláče.

Experiment byl zopakován s jinými účastníky, ale prodleva mezi prvním a

druhým obědem byla jeden týden. I zde si **skupina, která dostala $\frac{1}{4}$ koláče, sama naložila k druhému obědu menší porci.** Rozdíly ale nebyly statisticky významné jako v předchozím experimentu, kdy se pokusy konaly ve dvou následných dnech.

- **Z výsledků studie vyplývá, že je možno ovlivnit chování spotřebitelů při výběru velikosti porce, aniž by se změnily pocity hladu nebo sytosti.**

Zdroje: [Foodnavigator.com](https://www.foodnavigator.com), [The American Journal of Clinical Nutrition](https://www.ajcn.org)

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz