

[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](#)

Pory spożywania posiłków ważne przy odchudzaniu się

Podczas odchudzania się ważne jest nie tylko to co jemy, ale też o jakiej porze dnia jemy - potwierdzają najnowsze badania, które publikuje pismo „International Journal of Obesity”.

✘Większość diet i programów odchudzających koncentruje się na tym, by zachować równowagę między spożyciem kalorii a ich wydatkowaniem, przypominają autorzy artykułu.

“Nasze badania wykazały, że osoby jedzące posiłki o późniejszych porach wolniej chudły i straciły na wadze znacznie mniej niż osoby, które spożywały posiłki wcześniej w ciągu dnia” - komentuje współautor pracy dr Frank Scheer z Brigham and Women's Hospital w Bostonie.

Jego zdaniem sugeruje to, że czas spożywania dużych posiłków powinien być ważnym elementem terapii odchudzających.

Naukowcy z Brigham and Women's Hospital we współpracy z naukowcami z Tufts University w Bostonie oraz z Uniwersytetu w Murcji w Hiszpanii objęli badaniami 420 osób z nadwagą lub otyłością (średnia wieku 42 lata), które brały udział w 20-tygodniowym programie odchudzania się. Podzielono ich na dwie grupy: jedna zgodnie z własnym wyborem jadła główny posiłek (był nim lunch) do godziny 15.00, a druga później. Podczas tego posiłku spożywane było 40 proc. dziennej dawki kalorii.

Okazało się, że osoby, które jadły lunch o późniejszych porach traciły na wadze wolniej i schudły ogólnie mniej niż ci, którzy spożywali go wcześniej. Stwierdzano u nich także mniejszą wrażliwość tkanek na insulinę, co jest uważane za czynnik ryzyka cukrzycy typu 2.

Czas spożywania mniejszych posiłków nie wpływał na efekty programu odchudzającego. Jednak, ci, którzy jedli późno lunch konsumowali też mniej kalorii na śniadanie i częściej je w ogóle pomijali. Częściej wykazywali też zwiększoną aktywność wieczorną (tzw. chronotyp wieczorny), tj. byli raczej sowami niż skowronkami.

Co ciekawe, inne czynniki mające wpływ na masę ciała, jak ogólne spożycie kalorii, skład diety, wydatki energetyczne, a także długość snu i poziom hormonów regulujących apetyt (leptyna, grelina) były podobne w obu grupach.

„Wyniki tych badań wskazują, że pory spożywania posiłków mogą mieć istotny wpływ na regulację masy ciała” - komentuje główna autorka pracy dr Marta Garaulet z Uniwersyteu w Murcji.

Dlatego nowe strategie terapii dla osób z nadwagą powinny uwzględniać nie tylko spożycie kalorii oraz zawartość białek, tłuszczów i węglowodanów, ale też pory jedzenia, podsumowują naukowcy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16419.html>



23-04-2025

NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"

Z mW tym roku 10 wybranych projektów uzyska w sumie prawie 4,4 mln zł wsparcia.



23-04-2025

Misja z polskim astronautą

W maju na Międzynarodową Stację Kosmiczną może ona wystartować.



23-04-2025

Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach

Badania te podsumowano w komunikacie Wydziału Fizyki UW.



23-04-2025

Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja

Ponad 500 różnych wydarzeń.



23-04-2025

[Popularyzator astronomii](#)

Po prostu patrzmy w niebo



23-04-2025

[Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów...](#)

Informuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



23-04-2025

[Wszechświat może się bardzo wolno obracać](#)

Twierdzą naukowcy z University of Hawaii w Manoa.



23-04-2025

Weganom może brakować lizyny i leucyny

Można je znaleźć m.in. w roślinach strączkowych, orzechach i nasionach.

Informacje dnia: [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#) [NAWA ogłosiła nowy pilotażowy program "Naukowcy w potrzebie"](#) [Misja z polskim astronautą](#) [Kwantowa kontrola zderzeń nie tylko w ultraniskich temperaturach](#) [Podlaski Festiwal Nauki i Sztuki w dniach 9-18 maja](#) [Popularyzator astronomii](#) [Tomografie komputerowe mogą odpowiadać za 5% wszystkich nowotworów w USA](#)

Partnerzy