

[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](#)

Długość snu zależna od jedzenia



Rodzaj i ilość spożywanych pokarmów wpływa na czas trwania nocnego spoczynku - informują amerykańscy naukowcy. Wyniki badania zamieszczono w czasopiśmie "Appetite".

Badacze z University of Pennsylvania (USA) zauważyli, że długość snu człowieka może być ściśle związana z odżywianiem się, a najzdrowsze nawyki nocne (7-8 godzinny sen) mają osoby stosujące najbardziej urozmaiconą dietę.

Naukowcy podzielili osoby badane na grupy preferujące określoną ilość snu, a następnie porównali zwyczaje żywieniowe wszystkich uczestników badania, aby jednoznacznie określić, jakie składniki odżywcze są charakterystyczne dla członków poszczególnych grup i czy istnieją między nimi różnice pod względem ilości zazwyczaj spożywanych kalorii.

Okazało się, że dietę najbogatszą w kalorie stosowały osoby śpiące bardzo krótko (mniej niż 5 godzin w ciągu nocy). Trochę mniej kalorii przyswajali badani o standardowym czasie trwania snu (7-8 godzin), a następnie w kolejności malejącej ludzie śpiący krótko (5-6 godzin) i długo (co najmniej 9 godzin).

Analiza statystyczna pozwoliła również na zidentyfikowanie wyraźnych różnic pod względem ilości dostarczanych organizmowi specyficznych substancji spożywczych.

Osoby potrzebujące bardzo mało snu wypijały mniej wody, a także przyswajały mniej likopenu (obecnego w jedzeniu o czerwonym lub pomarańczowym zabarwieniu) i węglowodanów.

Badani śpiący nieco dłużej, ale wciąż krótko, biorąc pod uwagę stosowane kryteria, spożywali mniej witaminy C, wody, selenu (zawartego w orzechach, mięsie i skorupiakach) oraz więcej luteiny i zeaksantyny (składników zielonych, liściastych warzyw).

Z kolei osoby śpiące długo konsumowały mniej teobrominy (obecnej w czekoladzie i herbacie), kwasu dodekanowego (jednego z tłuszczów nasyconych), choliny (składnika jajek i tłustych mięs) i węglowodanów, ale piły więcej alkoholu.

"Ogólnie rzecz biorąc, ludzie, którzy śpią po 7-8 godzin każdej nocy różnią się pod względem stosowanej diety od ludzi, którzy śpią krócej lub dłużej. Ponadto odkryliśmy, że zarówno krótki, jak i długi sen jest związany z mniejszym urozmaiceniem spożywanych pokarmów" - podsumowuje dr Michael A. Grandner.

Badacze podkreślają, że sen trwający 7-8 godzin przynosi najwięcej korzyści zdrowotnych i zapewnia najwyższy dobrostan psychologiczny, podczas gdy zbyt krótki lub zbyt długi sen mogą nieść ze sobą mniej pozytywne skutki.

Na przykład zbyt krótki sen sprzyja przybieraniu na wadze, a także zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę i choroby krążenia.

Naukowcy mają nadzieję, że najnowsze odkrycia badawcze pomogą w opracowaniu idealnie zbilansowanej diety, która ułatwi ludziom zdrowy sen.

źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16531.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

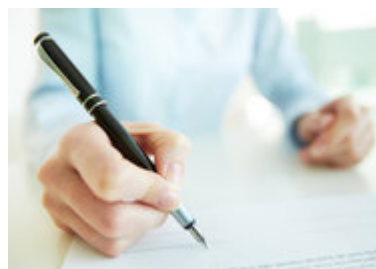
Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgagę



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy