

[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 sypiają po 7-8 godzin każdej nocy różnią się pod względem stosowanej diety od ludzi, którzy sypiają 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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

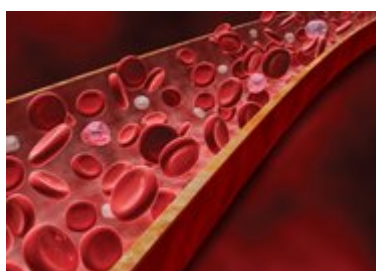
Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy