

[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](#)

Jedzenie wpływa na poziom pobudzenia w ciągu dnia

Uczucie senności, bądź pobudzenia w ciągu dnia zależy od składu stosowanej diety - wynika z artykułu opublikowanego w czasopiśmie "SLEEP" i na stronie internetowej American Academy of Sleep Medicine.



Naukowcy z Penn State College of Medicine (USA) przekonują, że ludzie spożywający pokarmy bogate w tłuszcze doświadczają na co dzień wzmożonego uczucia senności, natomiast osoby przyjmujące duże ilości węglowodanów czują nasilone pobudzenie.

Nie stwierdzono wpływu białka obecnego w diecie na poziom czujności osób badanych.

Co ciekawe, zależność stopnia pobudzenia od konsumowanego jedzenia występowała niezależnie od wieku, płci, wskaźnika masy ciała, ilości spożywanych kalorii, a nawet ogólnej długości snu uczestników badania.

Ponadto należy zaznaczyć, że osoby biorące udział w przedsięwzięciu posiadały dobry stan zdrowia, nie były otyłe i nie cierpiały z powodu bezdechu sennego.

"Nadmierna senność w ciągu dnia i uczucie zmęczenia to powszechne zjawisko współczesnego świata, które wykazuje tendencję wzrostową. Wygląda na to, że dieta bogata w tłuszcze ma związek z dotkliwym obniżeniem czujności, a to może mieć wpływ zarówno na funkcjonowanie jednostki, jak i bezpieczeństwo publiczne" - mówi prof. Alexandros Vgontzas, jeden z badaczy.

Autorzy badania zamierzają zaprezentować uzyskane wyniki na 27. spotkaniu Associated Professional Sleep Societies LLC, które odbędzie się w dniach 1-5 czerwca 2013 roku w Baltimore (USA).

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17717.html>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

[Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

[W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

[Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...](#)

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy