

[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>



07-11-2024

PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

[Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia](#)

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

[Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców](#)

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy