

[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](#)

Melatonina pomaga spalać kalorie



Hormon regulujący nasz cykl dobowy, czyli melatonina, zapobiega otyłości stymulując powstawanie brunatnej tkanki tłuszczowej, która spala kalorie, zamiast je magazynować - informują hiszpańscy naukowcy, których wnioski opublikował "Journal of Pineal Research".

Melatonina jest hormonem produkowanym przez szyszynkę głównie w nocy. Głównym zadaniem tego hormonu jest regulacja rytmu dobowego, a przede wszystkim zasypiania. Jej niedostatek może sprzyjać bezsenności i otyłości. Źródłem melatoniny może być także pożywienie; jest ona obecna m.in. w takich produktach jak migdały, nasiona słonecznika, kardamon, koper, kolendra, wiśnie, musztarda czy niektóre szczepy winogron.

Naukowcy z Uniwersytetu Grenady ustalili, że regularne spożywanie produktów zawierających melatoninę, nie tylko wpływa na tworzenie brunatnej tkanki tłuszczowej u młodych otyłych szczurów z cukrzycą, ale także u zdrowych gryzoni o normalnej wadze.

W odróżnieniu od gromadzącej kalorie białej tkanki tłuszczowej, brunatna tkanka tłuszczowa zbudowana jest z komórek, których mitochondria zawierają w wewnętrznej błonie białko UCP1, spalające kalorie i utrzymujące temperaturę ciała.

Zdaniem badaczy melatonina może być cennym narzędziem w walce z otyłością, cukrzycą i hiperlipidemią, tj. podwyższonym stężeniem trójglicerydów oraz cholesterolu LDL.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19518.html>



03-10-2024

[Studenci poszerzają wiedzę medyczną](#)

Dzięki grze w wirtualnej rzeczywistości.



03-10-2024

[Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji](#)

Informuje Ministerstwo Cyfryzacji.



03-10-2024

[Psycholog o pomocy powodzianom](#)

Mamy naturalną potrzebę pomagania ludziom.



03-10-2024

[Muzyka pomocna w leczeniu osób](#)

Z zaburzeniami wynikającymi z używania narkotyków czy alkoholu.



03-10-2024

Kardiochirurgia zmaga się z brakami kadrowymi

Podobnie jest też w innych krajach.



03-10-2024

Potrafimy zapędzić bakterie do roboty

Odpowiednio zaprogramowane bakterie produkują leki, białka i żywność.



03-10-2024

Mikrożele zmieniające właściwości podczas druku 3D

Dla lepszego poznania raka piersi.



03-10-2024

[System ewaluacji działalności naukowej wymaga zmian](#)

Poważniejsze zmiany powinny wejść w życie od następnego okresu.

Informacje dnia: [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#) [Studenci poszerzają wiedzę medyczną Ponad 218 tys. studentów korzysta z mLegitymacji Psycholog o pomocy powodzianom](#) [Muzyka pomocna w leczeniu osób Kardiochirurgia zмага się z brakami kadrowymi](#) [Potrafimy zapędzić bakterie do roboty](#)

Partnerzy