

[Akceptuję](#)

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](#)

Śniadanie i dobry sen zmniejszają ryzyko cukrzycy typu 2

✘ Osoby, które regularnie jedzą śniadania rzadziej chorują na cukrzycę typu 2 niż ludzie pomijający ten posiłek. Ryzyko choroby jest też niższe u tych, którzy się wysypiają - wynika z amerykańskich badań.

Przedstawiono je podczas 72. sesji naukowej American Diabetes Association (ADA), która odbywała się w dniach 8-12 czerwca w Chicago. Według tradycyjnych zaleceń dietetycznych, jedzenie śniadań jest zdrowe. W ostatnim czasie pojawiły się różne doniesienia potwierdzające to założenie. Wynika z nich m.in., że osoby, które spożywają poranny posiłek rzadziej mają problemy z nadwagą czy otyłością.

Naukowcy z University of Minnesota w Minneapolis (Minnesota) razem z kolegami z Harvard School of Public Health w Bostonie (Massachusetts) i z Northwestern University w Chicago (Illinois) przeprowadzili badania w grupie blisko 3,6 tys. osób w wieku 25-37 lat, które na początku nie miały zaburzeń metabolizmu glukozy i cukrzycy. Zebrano wśród nich dane na temat częstości spożywania śniadań oraz ogólnie na temat kaloryczności diety. W ciągu 25 lat obserwacji stwierdzono niemal 400 przypadków cukrzycy typu 2.

W analizie uwzględniono: wiek, płeć, rasę, spożycie alkoholu, palenie, aktywność fizyczną, jakość diety, częstość wizyt w fast-foodach w tygodniu oraz całkowitą kaloryczność diety. Okazało się, że osoby, które jadły śniadania przez co najmniej 5 dni w tygodniu miały o 31 proc. niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w porównaniu z tymi, którzy spożywali je przez najwyżej 3 dni lub wcale. Każdy dodatkowy dzień, w którym badani jedli poranny posiłek obniżał ryzyko cukrzycy o 5 proc. I choć lepiej skomponowana dieta w większym stopniu chroniła przed tym schorzeniem to działanie ochronne śniadań utrzymywało się nawet, gdy posiłki nie były przygotowywane zgodnie z zaleceniami dietetyków.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13723.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 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