

### [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://www.naukawpolsce.pap.pl)

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



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

## populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.



02-07-2024

## Rząd planuje przeniesienie nadzoru nad PAN na ministra nauki

Przewiduje projekt nowelizacji ustawy o PAN.



02-07-2024

## W miastach odchodzi się od betonozy,

Proces ten powinny wspierać przepisy.

**Informacje dnia:** [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#)

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

## **Partnerzy**