

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Jakość snu zależy od naszej diety



Dieta uboga w błonnik, za to bogatsza w tłuszcze nasycone i cukier ma związek z tym, że nasz sen jest płytszy i mniej regenerujący - wynika z badania, które publikuje pismo „Journal of Clinical Sleep Medicine”.

Naukowcy z Columbia University w Nowym Jorku przez pięć dni prowadzili testy w grupie 26 prawidłowo ważących dorosłych (13 mężczyzn i 13 kobiet) w wieku 30-45 lat, którzy zwykle przesypiali w nocy od siedmiu do dziewięciu godzin. Przez pierwsze cztery dni spędzone w laboratorium badani odżywiali się w zgodzie z dobraną przez specjalistę dietą, bogatszą w białko i uboższą w tłuszcze nasycone (pochodzące głównie z produktów zwierzęcych), a piątego dnia mogli jeść do syta, co chcieli.

Obiektywne dane na temat długości i jakości ich snu w ciągu pięciu kolejnych nocy uzyskano przy pomocy badania polisomnograficznego, podczas którego mierzy się różne parametry fizjologiczne, w tym fale bioelektryczne mózgu, elektryczną czynność mięśni i nerwów obwodowych, ruchy gałek ocznych.

Nie stwierdzono, by stosowana dieta miała związek z długością snu - była ona zbliżona w kolejnych dniach. Jednak po dniu, w którym badani jedli to, co chcieli, więcej czasu zajęło im zaśnięcie (średnio o 12 minut), a ich sen był płytszy (mniej wolnych fal mózgu). W dni, w które uczestnicy testów stosowali dietę bogatszą w błonnik, ich sen był głębszy (więcej wolnych fal). Z kolei, większy udział tłuszczów nasyconych w diecie wiązał się z płytszym snem, a spożywanie większych ilości produktów bogatych w cukier miało związek z częstszym wybudzaniem się.

„Naszym głównym odkryciem jest to, że jakość diety wpływa na jakość snu. Najbardziej zaskakujące było dla nas to, że bardziej tłusta dieta, uboższa w błonnik może już po jednym dniu wywrzeć wpływ na parametry snu” - komentuje główna autorka pracy dr Marie-Pierre St-Onge.

Jej zdaniem wykazanie tej zależności jest istotne ze względów zdrowotnych. W ostatnim czasie pojawia się bowiem coraz więcej dowodów na to, że zaburzenia snu odgrywają istotną rolę w rozwoju wielu przewlekłych chorób, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu sercowo naczyniowego.

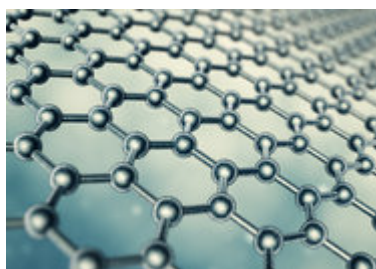
<http://laboratoria.net/aktualnosci/24783.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

[Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



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.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [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](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [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](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [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](#)

Partnerzy