

[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](#)

Kiedy trenować - na czczo czy po posiłku?

Zdecydowana większość osób dbających o kondycję fizyczną zastanawiała się kiedyś, czy lepiej trenować na czczo czy może po posiłku. Dzięki naukowcom z Uniwersytetu w Bath znamy już odpowiedź na to pytanie.

Brytyjscy badacze przebadali grupę mężczyzn z nadwagą i sprawdzili, jak jest wpływ jedzenia na ekspresję genów w tkance tłuszczowej podczas ćwiczeń.

Test polegał na maszerowaniu przez 60 min na poziomie 60% pułapu tlenowego (VO₂max) - dzięki temu mężczyźni szybciej się męczyli. W pierwszym etapie mężczyźni maszerowali na czczo, a w drugim po 2 godzinach od spożycia bogatego w węglowodany śniadania. Po zakończeniu każdego eksperymentu pobierano próbki krwi i tkanki tłuszczowej od badanych.

Przeanalizowanie zebranego materiału dowiodło, że ekspresja genów w obu tych przypadkach zdecydowanie się różniła. Gdy mężczyźni ćwiczyli o pustym żołądku PDK4 i HSL wzrastały a z kolei w trakcie ćwiczeń po śniadaniu ich poziom spadał.

Poziom HSL wzrasta, gdy wykorzystywana jest energia zgromadzona w tkance tłuszczowej natomiast wzrost aktywności PDK4 świadczy o tym, że w przemianie materii wykorzystywany jest zmagazynowany tłuszcz.

Ten eksperyment jest dowodem na to, że trenując na czczo można uzyskać szybsze spalanie tkanki tłuszczowej. W dłuższej perspektywie czasowej ma to również pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Źródło: [NetDoctor](http://laboratoria.net/aktualnosci/27204.html)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/27204.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 zмага 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

Mikrozele 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