

[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://netdoctor.com)

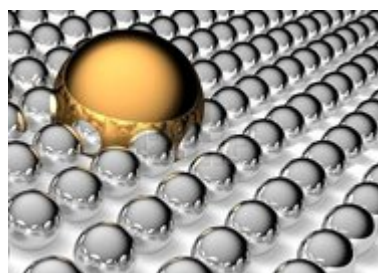
<http://laboratoria.net/aktualnosci/27204.html>



14-01-2025

[Targi LABS EPXO 2025](#)

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

[Nanotechnologia w medycynie](#)

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

Indeks sytości i gęstość odżywcza

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

Głęboki sen oczyszcza mózg

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie

Informuje pismo „Nutrients“.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie](#) [Uważaj na zimno](#) [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy