

[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](#)

Ilość spalanych kalorii zależy od pory dnia

Pora dnia determinuje to, ile kalorii spalamy w stanie spoczynku. Badania opublikowane na łamach pisma "Current

Biology" wykazały, że późnym popołudniem i wczesnym wieczorem spalamy o 10 proc. kalorii więcej niż we wczesnych godzinach porannych.

W badaniach naukowców z Brigham and Women's Hospital w Bostonie wzięło udział siedmiu ochotników, którzy przez 37 dni przebywali na oddziale obserwacji, bez żadnych informacji dotyczących pory dnia. Na oddziale nie było okien, zegarów, telefonów czy Internetu. Uczestnikom wyznaczano określone godziny wstawania i chodzenia spać. Każdego dnia czas ten był przesuwany o cztery godziny do przodu.

„Zmiany w rytmie okołodobowym badanych stanowiły ekwiwalent okrążania kuli ziemskiej co tydzień. Wewnętrznemu zegarowi trudno za tym nadążyć, dlatego działał on we własnym rytmie. Pozwoliło to nam mierzyć przemianę materii w różnych biologicznych porach dnia” - mówi dr Jeanne Duffy, współautorka badań.

Zebrane dane świadczą o tym, że wydatkowanie energii w stanie spoczynku jest najmniejsze późną nocą, gdy następuje spadek temperatury ciała, natomiast najwięcej kalorii spalane jest późnym popołudniem i wieczorem. Wykonywanie przez uczestników danej czynności o jednej porze spalało znacznie więcej kalorii niż wykonywanie dokładnie tej samej czynności o innej porze. Naukowcy ustalili także, że wraz z porą dnia zmienia się także współczynnik oddechowy, określający jakie substancje są źródłem energii dla organizmu. Wyniki te były niezależne od diety, metabolizmu czy aktywności poszczególnych osób.

„Wpływ na to ile energii spalamy i ile gromadzimy w postaci tłuszczu ma nie tylko to, co jemy, ale także to, kiedy jemy. Regularność w jedzeniu i rytmie okołodobowym jest bardzo ważna dla zdrowia i utrzymywania prawidłowej wagi” - komentuje dr Duffy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosc/28781.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