

### [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](#)

## 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/aktualnosci/28781.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**