

[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](#)

Brak śniadania, obiad na kolację = zabójcza kombinacja

Osoby, które nie jedzą śniadania, a główny posiłek spożywają tuż przed snem ciężiej przechodzą zawał serca - informuje „European Journal of Preventive Cardiology”.

Do omawianego badania włączono pacjentów ze szczególnie poważną postacią zawału serca, zwaną zawałem mięśnia sercowego z uniesieniem odcinka ST (STEMI). „Co dziesiąty pacjent ze STEMI umiera w ciągu roku, a sposób odżywiania jest stosunkowo niedrogim i prostym sposobem na poprawę rokowania” - powiedział autor badania dr Marcos Minicucci z Uniwersytetu Stanowego São Paulo w Brazylii.

Jak się okazało, osoby które nie jadły śniadania a obiadokolację - tuż przed snem miały od czterech do pięciu razy większe prawdopodobieństwo zgonu, kolejnego zawału serca lub dławicy piersiowej (ból w klatce piersiowej) w ciągu 30 dni po wypisie ze szpitala z powodu zawału serca.

Było to pierwsze badanie oceniające tego rodzaju niezdrowe zachowania u pacjentów z ostrymi zespołami wieńcowymi. Objęło 113 pacjentów w wieku średnio 60 lat, przy czym 73 proc. stanowili mężczyźni. Pacjentów pytano o zachowania żywieniowe przy przyjęciu na oddział intensywnej terapii kardiologicznej. Pomijanie śniadania definiowano jako niejedzenie przed lunchem niczego z wyjątkiem napojów, takich jak kawa i woda, co najmniej trzy razy w tygodniu. Jedzenie w porze kolacji definiowano jako posiłek w ciągu dwóch godzin przed snem, co najmniej trzy razy w tygodniu.

Pomijanie śniadania zaobserwowano u 58 proc. badanych, obiad późnym wieczorem - u 51 proc., zaś oba te zachowania - u 41 proc.

Dr Minicucci zauważył, że późne jedzenie było definiowane przez dwugodzinną przerwę między posiłkiem a snem, a nie przez jedzenie późną nocą. Jednak prawie wszyscy mający ten zwyczaj jedli późno. Zalecił co najmniej dwugodzinną przerwę pomiędzy posiłkiem a snem. „Mówi się, że najlepszym sposobem na życie jest jeść śniadanie jak król” - powiedział. „Dobre śniadanie składa się zwykle z produktów mlecznych (beztłuszczowe lub niskotłuszczowe mleko, jogurt i ser), węglowodanów (pieczywo pełnoziarniste, bułeczki, płatki zbożowe) i całych owoców. Powinno dostarczać od 15 do 35 proc. całkowitej dziennej dawki kalorii” - mówi.

Wcześniejsze badania wykazały, że osoby, które nie jedzą śniadania i późno spożywają duży posiłek częściej mają inne niezdrowe nawyki, takie jak palenie i niski poziom aktywności fizycznej. „Nasze badania pokazują, że te dwa zachowania związane z jedzeniem są niezależnie powiązane z gorszymi wynikami po zawale serca, ale posiadanie grupy złych nawyków tylko pogorszy sytuację” - powiedział dr Minicucci. „Ludzie, którzy pracują do późna, mogą być szczególnie podatni na późną kolację i nie być głodni następnego dnia rano” - dodaje.

Zdaniem profesora za związek pomiędzy niezdrowymi zachowaniami żywieniowymi a problemami sercowo-naczyniowymi mogą odpowiadać reakcja zapalna, stres oksydacyjny i zaburzone funkcjonowanie śródbłonna.

W grupie z niezdrowymi nawykami żywieniowymi i gorszymi wynikami częstsze było stosowanie statyn przed przyjęciem do szpitala. Autorzy przypuszczają, że pacjenci ze STEMI postrzegają statyny jako alternatywny środek uzyskania korzyści zdrowotnych. Jednak leki te powinny być dodatkiem do zdrowych nawyków żywieniowych, a nie ich substytutem.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28989.html>



14-08-2019

[Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym"](#)

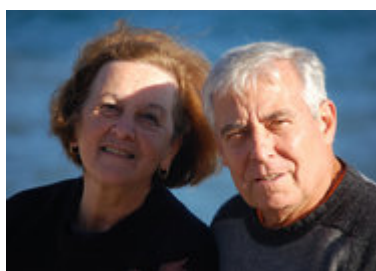
MindHand to bioniczna proteza ręki, która powstaje, aby ułatwić życie niepełnosprawnym i osobom po amputacji.



14-08-2019

[Nadciąga burza? Szukaj schronienia!](#)

Lato to w Polsce najbardziej burzowy sezon. Warto pamiętać, żeby w czasie burz unikać otwartej przestrzeni, nie stawać pod drzewami, a także chronić sprzęt elektryczny.



16-08-2019

[Z alzheimerem można walczyć laserem](#)

W przyszłości wysokoenergetyczne lasery mogą być stosowane w leczeniu choroby Alzheimera – informuje pismo „Scientific Reports”.



16-08-2019

Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?

Jesteś bliski/-a załamania? Prawdopodobnie przechodzisz kryzys, który naznaczy Cię na całe życie. Jednak może to być pozytywny ślad.



14-08-2019

Papierosy i nowe produkty tytoniowe

Moda na e-papierosy i urządzenia do podgrzewania tytoniu zatacza coraz szersze kręgi. Tymczasem lekarze i naukowcy ostrzegają: to nie są zdrowe produkty!



16-08-2019

Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem

Według badań nawet około 90 proc. osób, które spożywają alkohol w dużych ilościach lub są od niego uzależnione, ma stany depresyjne.



12-08-2019

Nanonośnik leku ratunkiem w stanach

zapalnych jelit

Innowacyjny nośnik ułatwi transport leku do tkanek zmienionych zapalnie i zmniejszy efekty uboczne terapii, na jakie narażeni są chorzy na nieswoiste zapalenie jelit.



12-08-2019

Seks po zawale serca może przedłużyć życie

Zawałowcy nie powinni obawiać się uprawiania seksu po ataku serca. Wręcz przeciwnie, z najnowszych badań wynika, że może on przedłużyć im życie i to znacząco.

Informacje dnia: [Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym" Nadciąga burza? Szukaj schronienia! Z alzheimerem można walczyć laserem Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym" Nadciąga burza? Szukaj schronienia! Z alzheimerem można walczyć laserem Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem Proteza ręki - wynalazek z "ciągiem dalszym" Nadciąga burza? Szukaj schronienia! Z alzheimerem można walczyć laserem Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?](#) [Papierosy i nowe produkty tytoniowe Błędne koło poprawiania nastroju alkoholem](#)

Partnerzy



-
- [Baza wiedzy](#)
- [Forum](#)
- [Humor](#)
- [Regulamin](#)
- [Oferta reklamy](#)
- [O nas](#)
-

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 14.08.2019 11:26