

[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](#)

Jedzenie o stałych porach kluczem do zdrowia



Spożywanie posiłków w określonych porach, to sposób na walkę z otyłością - donoszą kalifornijscy naukowcy. Specjaliści podkreślają, że przyzwyczajenie organizmu do konkretnych godzin jedzenia sprzyja odchudzaniu.

Ograniczenie liczby spożywanych posiłków ich zaplanowanie, co do godziny z uwzględnieniem tego, że posiłki powinny być spożywane w ośmiogodzinnym przedziale czasowym może wpłynąć na zminimalizowanie problemu otyłości.

Naukowcy z Salk Institute w Kalifornii uważają, że trzymanie się ścisłych pór posiłków pozwala organizmowi przewidzieć, kiedy otrzyma nową porcję jedzenia - co oznacza, że jest lepiej przygotowany do spalania kalorii.

Myszy karmione wysokotłuszczową dietą w ramach ośmiu godzin czasowych - na przykład między dziewiątą rano i godziną siedemnastą - były zdrowsze i szczuplejsze, w porównaniu do tych, które karmione były tymi samymi produktami o tej samej wartości kalorycznej jednak bez dokładnego zaplanowania godzin posiłków.

Naukowcy uważają, że pozwalając organizmowi przewidzieć regularne pory posiłków możemy wpłynąć na synchronizację układu trawiennego i równocześnie przyspieszyć i usprawnić jego pracę. Wpływa to również na równowagę bakterii znajdujących się w jelitach, które kontrolują metabolizm.

To doniesienie jednoznacznie pokazuje, że ważne jest nie tylko to, co jemy i ile, ale kiedy jemy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22666.html>



07-04-2025

Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej

Kardiolodzy z Opola go zdefiniowali.



07-04-2025

Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich

Naukowcy z Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie opracowali ją.



07-04-2025

Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy

Przestrzegają badaczki tego zjawiska.



07-04-2025

W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych

Środowisko akademickie od lat apeluje o zmiany.



07-04-2025

Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów

Podsumował koordynator spisu.



07-04-2025

Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki

Powoduje zmiany w nerkach już na wczesnym etapie choroby.



07-04-2025

[Ruszył nabór do 8. edycji programu stypendialnego](#)

Przeznaczony dla Polonii na studia w Polsce.



07-04-2025

[Wykorzystanie 500 mln zł przez NCN wymaga zmian](#)

Narodowe Centrum Nauki nie może wykorzystać 500 mln zł w obligacjach.

Informacje dnia: [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#) [Nowy wskaźnik zwiększający ryzyko arytmii komorowej](#) [Nowa metoda odzyskiwania pierwiastków ziem rzadkich](#) [Publikowanie filmików płaczących dzieci to forma cyberprzemocy](#) [W poszukiwaniu furtek w prawie zamówień publicznych](#) [Na terenie Polski żyje ok. 45 tysięcy par bocianów](#) [Nadciśnienie wcześniej uszkadza nerki](#)

Partnerzy