

[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](#)

Naukowcy obalają mit, że jedzenie w nocy tuczy

Każdy z nas spotkał się z teorią, że jedzenie w nocy zwiększa prawdopodobieństwo przytycia. Nie ma jednak wiarygodnych dowodów naukowych na potwierdzenie tego przekonania.

Aby sprawdzić zależność między porą jedzenia i ryzykiem wzrostu wagi, naukowcy z Narodowego Centrum Badania Naczelnych przy Uniwersytecie Zdrowia i Nauki stanu Oregon w USA przebadali 16 samic rezusa. Są to małpy uważane za doskonały model do badania przyczyn otyłości u ludzi i innych ssaków naczelnych.

Samice karmiono jedzeniem bogatym w tłuszcze. Dieta zwierząt przypominała składem dietę typową dla diety krajów rozwiniętych. U wszystkich małp przedwcześnie wywołano menopauzę, gdyż po okresie przekwitania skłonności samic do tycia są większe.

Następnie badacze obserwowali zwierzęta przez rok. W tym czasie sprawdzali nie tylko, ile przybyły na wadze, ale też ile jedzą i o jakiej porze. Pod względem wyboru pór posiłków małpy zachowywały się tak samo jak ludzie. Niektóre jadły więcej w dzień niż w nocy, inne główny posiłek spożywały w godzinach nocnych.

Naukowcy nie byli zaskoczeni, że na bogatej w tłuszcz diecie wszystkie małpy przybrały na wadze. Okazało się jednak, że pora przyjmowania posiłków nie miała żadnego wpływu na zwiększenie masy ciała. Innymi słowy, małpy, które przyjmowały większość kalorii w nocy, nie przytyły więcej niż te, które żywiły się głównie w dzień.

"Nasze badania dowodzą, że pora przyjmowania posiłków nie jest związana z ryzykiem przytycia" - ocenia biorąca udział w badaniach dr Judy Cameron. Wynika z tego, że ograniczenie posiłków nocną porą nie powinno być stosowane jako główna strategia w odchudzaniu - konkludują naukowcy. JJJ

[PAP - Nauka w Polsce](#)

Skomentuj na forum

<http://laboratoria.net/aktualnosci/4181.html>



20-05-2019

[Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#)

Zawierające glukozaminę suplementy diety, sprzedawane jako pomocne w dolegliwościach stawów, wydają się obniżać ryzyko chorób serca.



20-05-2019

Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen

Dzieci w wieku przedszkolnym, które oglądają telewizję dłużej niż godzinę dziennie, śpią znacznie krócej w porównaniu z rówieśnikami, którzy spędzają przed ekranem mniej czasu.



20-05-2019

Antyewolucyjne leki na raka

Leki, które mają powstrzymać proces uodparnianie się nowotworów na leczenie, mogą się pojawić w ciągu dziesięciu lat.



17-05-2019

Kawosze są wrażliwsi na zapach kawy

Osoby, które regularnie piją kawę, potrafią wyczuć zapach nawet znikomych ilości ich ulubionego napoju.



17-05-2019

Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska

wilgotność powietrza

Ludzie częściej chorują na grypę, a nawet umierają z jej powodu, właśnie w miesiącach zimowych - to niska wilgotność powietrza.



17-05-2019

Badania profilaktyczne ratują życie

Regularne wykonywanie badań profilaktycznych w kierunku nowotworów pozwala wcześniej wykryć chorobę i uratować życie.



15-05-2019

Migrena może sprzyjać powikłaniom ciąży

U kobiet, które cierpią na migrenę, częściej dochodzi do powikłań ciąży - informuje pismo „Headache”.



15-05-2019

Witamina D powstaje nawet przy stosowaniu kremu z filtrem UV

Badania pokazały, że kremy z filtrami przeciwsłonecznymi pozwalają na produkcję dużych ilości witaminy D.

Informacje dnia: [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwsi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Badania profilaktyczne ratują życie](#) [Glukozamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwsi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#)

[Badania profilaktyczne ratują życie](#) [Glukoamina może zapobiegać chorobom serca](#) [Oglądanie telewizji skraca dzieciom sen](#) [Antyewolucyjne leki na raka](#) [Kawosze są wrażliwi na zapach kawy](#) [Najlepszy przyjaciel wirusa grypy: niska wilgotność powietrza](#) [Badania profilaktyczne ratują życie](#)

Partnerzy



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

Copyright © 2013 by Laboratoria.net | Aktualizacja: 20.05.2019 11:42