

[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 mały 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 małą 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 mały 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 mały przybrały na wadze. Okazało się jednak, że pora przyjmowania posiłków nie miała żadnego wpływu na zwiększenie masy ciała. Innymi słowy, mały, 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>



27-01-2021

[Zachowujemy dystans społeczny, jeśli robią to nasi najbliżsi](#)

Własne przekonania nie mają w tym wypadku większego znaczenia.



27-01-2021

Moderna: szczepionka jest skuteczna na warianty koronawirusa:...

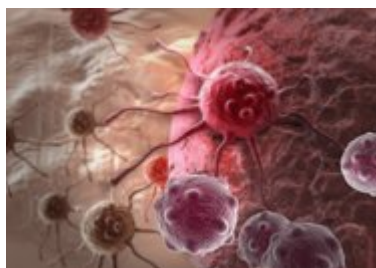
Podał amerykański koncern w poniedziałkowym oświadczeniu.



27-01-2021

Lepsza dieta i wykorzystanie glukozy w mózgu przedłużają życie muszek

Komórki nerwowe mózgu muszki owocowe mogą starzeć się wolniej i żyć dłużej.



27-01-2021

Hodowla przemysłowa, klimat niosą ryzyko następnych pandemii

"Musimy się przygotować" - podkreśla ekspert.



27-01-2021

Antybiotyki azytromycyna i doksycyklina nie

[działają na Covid-19](#)

Badania przeprowadzono w nadziei na znalezienie leku, który pozwoli szybciej leczyć pacjentów.



27-01-2021

[Trzeba być czujnym podczas szczepień w ciężkim stanie zdrowia](#)

W przypadku osób starszych w ciężkim stanie zdrowia trzeba być czujnym.



27-01-2021

[Sztuczna inteligencja ma pomóc wykrywać ryzyko przedwczesnego porodu](#)

W swoim rozwiązaniu wykorzystują uczenie maszynowe.



27-01-2021

[Poziom lęku u Polaków najwyższy w maju i grudniu](#)

Poziom lęku zwiększało m.in. przebywanie w kwarantannie lub izolacji.

Informacje dnia: [Zachowujemy dystans społeczny, jeśli robią to nasi najbliżsi Moderna: szczepionka jest skuteczna na warianty koronowirusa: brytyjski i z RPA Lepsza dieta i wykorzystanie glukozy w mózgu przedłużają życie muszek Hodowla przemysłowa, klimat niosą ryzyko następnych pandemii Antybiotyki azytromycyna i doksycyklina nie działają na Covid-19 Trzeba być czujnym podczas szczepień w ciężkim stanie zdrowia](#) [Zachowujemy dystans społeczny, jeśli robią to nasi najbliżsi Moderna: szczepionka jest skuteczna na warianty koronowirusa: brytyjski i z RPA Lepsza dieta i wykorzystanie glukozy w mózgu przedłużają życie muszek Hodowla przemysłowa, klimat niosą ryzyko następnych pandemii Antybiotyki azytromycyna i doksycyklina nie działają na Covid-19 Trzeba być czujnym podczas szczepień w ciężkim stanie zdrowia](#) [Zachowujemy dystans społeczny, jeśli robią to nasi najbliżsi Moderna: szczepionka jest skuteczna na warianty koronowirusa: brytyjski i z RPA Lepsza dieta i wykorzystanie glukozy w mózgu przedłużają życie muszek Hodowla przemysłowa, klimat niosą ryzyko następnych pandemii Antybiotyki azytromycyna i doksycyklina nie działają na Covid-19 Trzeba być czujnym podczas szczepień w ciężkim stanie zdrowia](#) [Zachowujemy dystans społeczny, jeśli robią to nasi najbliżsi Moderna: szczepionka jest skuteczna na warianty koronowirusa: brytyjski i z RPA Lepsza dieta i wykorzystanie glukozy w mózgu przedłużają życie muszek Hodowla przemysłowa, klimat niosą ryzyko następnych pandemii Antybiotyki azytromycyna i doksycyklina nie działają na Covid-19 Trzeba być czujnym podczas szczepień w ciężkim stanie zdrowia](#)

Partnerzy