

### [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](#)

## Długość snu zależna od jedzenia



**Rodzaj i ilość spożywanych pokarmów wpływa na czas trwania nocnego spoczynku - informują amerykańscy naukowcy. Wyniki badania zamieszczono w czasopiśmie "Appetite".**

Badacze z University of Pennsylvania (USA) zauważyli, że długość snu człowieka może być ściśle związana z odżywianiem się, a najzdrowsze nawyki nocne (7-8 godzinny sen) mają osoby stosujące najbardziej urozmaiconą dietę.

Naukowcy podzielili osoby badane na grupy preferujące określoną ilość snu, a następnie porównali zwyczaje żywieniowe wszystkich uczestników badania, aby jednoznacznie określić, jakie składniki odżywcze są charakterystyczne dla członków poszczególnych grup i czy istnieją między nimi różnice pod względem ilości zazwyczaj spożywanych kalorii.

Okazało się, że dietę najbogatszą w kalorie stosowały osoby śpiące bardzo krótko (mniej niż 5 godzin w ciągu nocy). Trochę mniej kalorii przyswajali badani o standardowym czasie trwania snu (7-8 godzin), a następnie w kolejności malejącej ludzie śpiący krótko (5-6 godzin) i długo (co najmniej 9 godzin).

Analiza statystyczna pozwoliła również na zidentyfikowanie wyraźnych różnic pod względem ilości dostarczanych organizmowi specyficznych substancji spożywczych.

Osoby potrzebujące bardzo mało snu wypijały mniej wody, a także przyswajały mniej likopenu (obecnego w jedzeniu o czerwonym lub pomarańczowym zabarwieniu) i węglowodanów.

Badani śpiący nieco dłużej, ale wciąż krótko, biorąc pod uwagę stosowane kryteria, spożywali mniej witaminy C, wody, selenu (zawartego w orzechach, mięsie i skorupiakach) oraz więcej luteiny i zeaksantyny (składników zielonych, liściastych warzyw).

Z kolei osoby śpiące długo konsumowały mniej teobrominy (obecnej w czekoladzie i herbacie), kwasu dodekanowego (jednego z tłuszczów nasyconych), choliny (składnika jajek i tłustych mięs) i węglowodanów, ale piły więcej alkoholu.

"Ogólnie rzecz biorąc, ludzie, którzy śpią po 7-8 godzin każdej nocy różnią się pod względem stosowanej diety od ludzi, którzy śpią krócej lub dłużej. Ponadto odkryliśmy, że zarówno krótki, jak i długi sen jest związany z mniejszym urozmaiceniem spożywanych pokarmów" - podsumowuje dr Michael A. Grandner.

Badacze podkreślają, że sen trwający 7-8 godzin przynosi najwięcej korzyści zdrowotnych i zapewnia najwyższy dobrostan psychologiczny, podczas gdy zbyt krótki lub zbyt długi sen mogą nieść ze sobą mniej pozytywne skutki.

Na przykład zbyt krótki sen sprzyja przybieraniu na wadze, a także zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę i choroby krążenia.

Naukowcy mają nadzieję, że najnowsze odkrycia badawcze pomogą w opracowaniu idealnie zbilansowanej diety, która ułatwi ludziom zdrowy sen.

źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)  
<https://laboratoria.net/aktualnosci/16531.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**