

[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 sypiają po 7-8 godzin każdej nocy różnią się pod względem stosowanej diety od ludzi, którzy sypiają 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

<https://laboratoria.net/aktualnosci/16531.html>



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

[Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy