

### [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](#)

## Melatonina pomaga spalać kalorie



**Hormon regulujący nasz cykl dobowy, czyli melatonina, zapobiega otyłości stymulując powstawanie brunatnej tkanki tłuszczowej, która spala kalorie, zamiast je magazynować - informują hiszpańscy naukowcy, których wnioski opublikował "Journal of Pineal Research".**

Melatonina jest hormonem produkowanym przez szyszynkę głównie w nocy. Głównym zadaniem tego hormonu jest regulacja rytmu dobowego, a przede wszystkim zasypiania. Jej niedostatek może sprzyjać bezsenności i otyłości. Źródłem melatoniny może być także pożywienie; jest ona obecna m.in. w takich produktach jak migdały, nasiona słonecznika, kardamon, koper, kolendra, wiśnie, musztarda czy niektóre szczepy winogron.

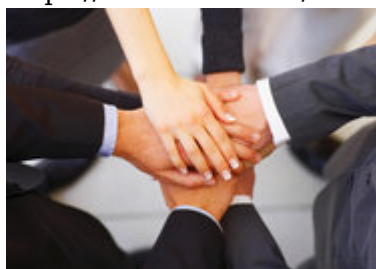
Naukowcy z Uniwersytetu Grenady ustalili, że regularne spożywanie produktów zawierających melatoninę, nie tylko wpływa na tworzenie brunatnej tkanki tłuszczowej u młodych otyłych szczurów z cukrzycą, ale także u zdrowych gryzoni o normalnej wadze.

W odróżnieniu od gromadzącej kalorie białej tkanki tłuszczowej, brunatna tkanka tłuszczowa zbudowana jest z komórek, których mitochondria zawierają w wewnętrznej błonie białko UCP1, spalające kalorie i utrzymujące temperaturę ciała.

Zdaniem badaczy melatonina może być cennym narzędziem w walce z otyłością, cukrzycą i hiperlipidemią, tj. podwyższonym stężeniem trójglicerydów oraz cholesterolu LDL.

Źródło: [www.nauka.pap.pl](http://www.nauka.pap.pl)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19518.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**