

[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](#)

Kiedy trenować - na czczo czy po posiłku?

Zdecydowana większość osób dbających o kondycję fizyczną zastanawiała się kiedyś, czy lepiej trenować na czczo czy może po posiłku. Dzięki naukowcom z Uniwersytetu w Bath znamy już odpowiedź na to pytanie.

Brytyjscy badacze przebadali grupę mężczyzn z nadwagą i sprawdzili, jak jest wpływ jedzenia na ekspresję genów w tkance tłuszczowej podczas ćwiczeń.

Test polegał na maszerowaniu przez 60 min na poziomie 60% pułapu tlenowego (VO₂max) - dzięki temu mężczyźni szybciej się męczyli. W pierwszym etapie mężczyźni maszerowali na czczo, a w drugim po 2 godzinach od spożycia bogatego w węglowodany śniadania. Po zakończeniu każdego eksperymentu pobierano próbki krwi i tkanki tłuszczowej od badanych.

Przeanalizowanie zebranego materiału dowiodło, że ekspresja genów w obu tych przypadkach zdecydowanie się różniła. Gdy mężczyźni ćwiczyli o pustym żołądku PDK4 i HSL wzrastały a z kolei w trakcie ćwiczeń po śniadaniu ich poziom spadał.

Poziom HSL wzrasta, gdy wykorzystywana jest energia zgromadzona w tkance tłuszczowej natomiast wzrost aktywności PDK4 świadczy o tym, że w przemianie materii wykorzystywany jest zmagazynowany tłuszcz.

Ten eksperyment jest dowodem na to, że trenując na czczo można uzyskać szybsze spalanie tkanki tłuszczowej. W dłuższej perspektywie czasowej ma to również pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Źródło: [NetDoctor](https://laboratoria.net/aktualnosci/27204.html)

<https://laboratoria.net/aktualnosci/27204.html>



09-04-2026

[Światło uwięzione w ultracienkiej siatce](#)

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

[Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu](#)

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

[Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

[Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.

Informacje dnia: [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść](#)

[zupełnie inne wyniki Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#)
[Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p Światło uwiecznione w ultracienkiej](#)
[siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu](#)
[Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#)
[Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego Naukowcy pracują nad](#)
[biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Partnerzy