Akceptuję
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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

Ilość spalanych kalorii zależy od pory dnia

Pora dnia determinuje to, ile kalorii spalamy w stanie spoczynku. Badania opublikowane na łamach pisma "Current

Biology" wykazały, że późnym popołudniem i wczesnym wieczorem spalamy o 10 proc. kalorii więcej niż we wczesnych godzinach porannych.

W badaniach naukowców z Brigham and Women’s Hospital wBostonie wzięło udział siedmiu ochotników, którzy przez 37 dni przebywali na oddziale obserwacji, bez żadnych informacji dotyczących pory dnia. Na oddziale nie było okien, zegarów, telefonów czy Internetu. Uczestnikom wyznaczano określone godziny wstawania i chodzenia spać. Każdego dnia czas ten był przesuwany o cztery godziny do przodu.

„Zmiany w rytmie okołodobowym badanych stanowiły ekwiwalent okrążania kuli ziemskiej co tydzień. Wewnętrznemu zegarowi trudno za tym nadążyć, dlatego działał on we własnym rytmie. Pozwoliło to nam mierzyć przemianę materii w różnych biologicznych porach dnia” – mówi dr Jeanne Duffy, współautorka badań.

Zebrane dane świadczą o tym, że wydatkowanie energii w stanie spoczynku jest najmniejsze późną nocą, gdy następuje spadek temperatury ciała, natomiast najwięcej kalorii spalane jest późnym popołudniem i wieczorem. Wykonywanie przez uczestników danej czynności o jednej porze spalało znacznie więcej kalorii niż wykonywanie dokładnie tej samej czynności o innej porze. Naukowcy ustalili także, że wraz z porą dnia zmienia się także współczynnik oddechowy, określający jakie substancje są źródłem energii dla organizmu. Wyniki te były niezależne od diety, metabolizmu czy aktywności poszczególnych osób.

„Wpływ na to ile energii spalamy i ile gromadzimy w postaci tłuszczu ma nie tylko to, co jemy, ale także to, kiedy jemy. Regularność w jedzeniu i rytmie okołodobowym jest bardzo ważna dla zdrowia i utrzymywania prawidłowej wagi” – komentuje dr Duffy.

Źródło: pap.pl

https://laboratoria.net/aktualnosci/28781.html

25-07-2025

Tak klimat uderza w nasze zdrowie

Zmiana klimatu oznacza realne zagrożenia dla zdrowia.

25-07-2025

Konferencja “Innovation Journey”

Innowacje ważne dla UE jak nigdy wcześniej

25-07-2025

Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji

„Porozmawiajmy o konkretach”, poświęconych nowym zasadom.

25-07-2025

Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką”

Mamy w tym roku wyjątkowy wysyp kleszczy.

25-07-2025

Superbakterie mogą zabić miliony ludzi

I kosztować globalną gospodarkę ok. 1,7 bln dol. rocznie

25-07-2025

Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm

Spada ryzyko licznych chorób.

25-07-2025

Nowe nadzieje dla pacjentek z rakiem jajnika

Rak jajnika wciąż pozostaje groźnym nowotworem.

25-07-2025

Znaczący wzrost liczby operacji tętniaków aorty

W pierwszym w Kielcach przeprowadzili blisko 30 operacji.

Informacje dnia: Tak klimat uderza w nasze zdrowie Konferencja “Innovation Journey” Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką” Superbakterie mogą zabić miliony ludzi Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm Tak klimat uderza w nasze zdrowie Konferencja “Innovation Journey” Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką” Superbakterie mogą zabić miliony ludzi Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm Tak klimat uderza w nasze zdrowie Konferencja “Innovation Journey” Ruszył cykl otwartych spotkań online o nowej ewaluacji Ugryzienie kleszcza może okazać się „antymięsną szczepionką” Superbakterie mogą zabić miliony ludzi Nawyki zdrowe dla serca wspierają cały organizm

Partnerzy