

[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](#)

[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](#)

Jedzenie o stałych porach kluczem do zdrowia



Spożywanie posiłków w określonych porach, to sposób na walkę z otyłością - donoszą kalifornijscy naukowcy. Specjaliści podkreślają, że przyzwyczajenie organizmu do konkretnych godzin jedzenia sprzyja odchudzaniu.

Ograniczenie liczby spożywanych posiłków ich zaplanowanie, co do godziny z uwzględnieniem tego, że posiłki powinny być spożywane w ośmiogodzinnym przedziale czasowym może wpłynąć na zminimalizowanie problemu otyłości.

Naukowcy z Salk Institute w Kalifornii uważają, że trzymanie się ścisłych pór posiłków pozwala organizmowi przewidzieć, kiedy otrzyma nową porcję jedzenia - co oznacza, że jest lepiej przygotowany do spalania kalorii.

Myszy karmione wysokotłuszczową dietą w ramach ośmiu godzin czasowych - na przykład między dziewiątą rano i godziną siedemnastą - były zdrowsze i szczuplejsze, w porównaniu do tych, które karmione były tymi samymi produktami o tej samej wartości kalorycznej jednak bez dokładnego zaplanowania godzin posiłków.

Naukowcy uważają, że pozwalając organizmowi przewidzieć regularne pory posiłków możemy wpłynąć na synchronizację układu trawiennego i równocześnie przyspieszyć i usprawnić jego pracę. Wpływa to również na równowagę bakterii znajdujących się w jelitach, które kontrolują metabolizm.

To doniesienie jednoznacznie pokazuje, że ważne jest nie tylko to, co jemy i ile, ale kiedy jemy.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22666.html>



30-04-2026

[PCI Days 2026](#)

16-18 czerwca 2026 r. | EXPO XXI Warszawa | Do zobaczenia na PCI Days 2026!



27-04-2026

[Studenci opracowali system zapobiegający zaśnięciu za kierownicą](#)

Opracowali studenci Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie.



27-04-2026

[Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#)

Wodór można traktować jako ekologiczny nośnik energii.



27-04-2026

[Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#)

W skałach mogą znajdować się naturalne pierwiastki promieniotwórcze.



27-04-2026

[Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#)

Projekt jest obecnie na wczesnym etapie realizacji.



22-04-2026

[Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny Torbay Pharma](#)

Poprzez powtarzalną szczelność zamknięć i precyzyjne dozowanie.



13-04-2026

Mity na temat epilepsji

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.

Informacje dnia: [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#) [PCI Days 2026](#) [Studenci opracowali system zapobiegający zaśnieżeniu za kierownicą](#) [Wielofunkcyjne nanocząstki do produkcji wodoru](#) [Jak wybrać bezpieczną wodę podziemną do picia](#) [Technologia spersonalizowanego wzbogacania mleka dla wcześniaków](#) [Rozwiązania Watson-Marlow wspierają proces produkcyjny](#) [Torbay Pharma](#)

Partnerzy