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

Naukowcy obalają mit, że jedzenie w nocy tuczy

Każdy z nas spotkał się z teorią, że jedzenie w nocy zwiększa prawdopodobieństwo przytycia. Nie ma jednak wiarygodnych dowodów naukowych na potwierdzenie tego przekonania.

Aby sprawdzić zależność między porą jedzenia i ryzykiem wzrostu wagi, naukowcy z Narodowego Centrum Badania Naczelnych przy Uniwersytecie Zdrowia i Nauki stanu Oregon w USA przebadali 16 samic rezusa. Są to małpy uważane za doskonały model do badania przyczyn otyłości u ludzi i innych ssaków naczelnych.

Samice karmiono jedzeniem bogatym w tłuszcze. Dieta zwierząt przypominała składem dietę typową dla diety krajów rozwiniętych. U wszystkich małp przedwcześnie wywołano menopauzę, gdyż po okresie przekwitania skłonności samic do tycia są większe.

Następnie badacze obserwowali zwierzęta przez rok. W tym czasie sprawdzali nie tylko, ile przybyły na wadze, ale też ile jedzą i o jakiej porze. Pod względem wyboru pór posiłków małpy zachowywały się tak samo jak ludzie. Niektóre jadły więcej w dzień niż w nocy, inne główny posiłek spożywały w godzinach nocnych.

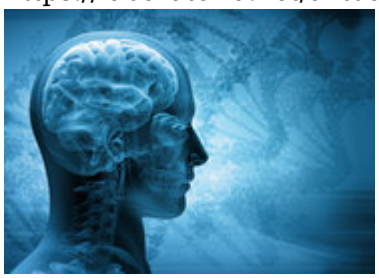
Naukowcy nie byli zaskoczeni, że na bogatej w tłuszcz diecie wszystkie małpy przybrały na wadze. Okazało się jednak, że pora przyjmowania posiłków nie miała żadnego wpływu na zwiększenie masy ciała. Innymi słowy, małpy, które przyjmowały większość kalorii w nocy, nie przytyły więcej niż te, które żywiły się głównie w dzień.

"Nasze badania dowodzą, że pora przyjmowania posiłków nie jest związana z ryzykiem przytycia" - ocenia biorąca udział w badaniach dr Judy Cameron. Wynika z tego, że ograniczenie posiłków nocną porą nie powinno być stosowane jako główna strategia w odchudzaniu - konkludują naukowcy. JJJ

PAP - Nauka w Polsce

Skomentuj na forum

https://laboratoria.net/aktualnosci/4181.html



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.

13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.

13-04-2026

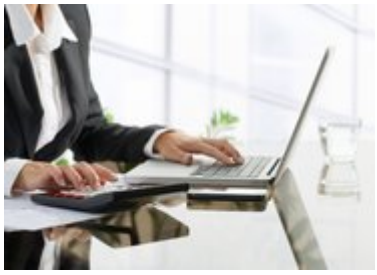
W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.

13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.

13-04-2026

Ruszyła Akademia Energii Jądrowej

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.

13-04-2026

Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u

seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne

Partnerzy