

### [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](#)

## 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 mały 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 małą 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 mały 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 mały przybrały na wadze. Okazało się jednak, że pora przyjmowania posiłków nie miała żadnego wpływu na zwiększenie masy ciała. Innymi słowy, mały, 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>



01-06-2026

## [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

## [Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

## [10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

## [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#)

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

## [AGH uruchomiła laboratorium](#)

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

## [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

## [W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

## [3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

**Informacje dnia:** [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium](#) [UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026 Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

## **Partnerzy**