

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Pory spożywania posiłków ważne przy odchudzaniu się

Podczas odchudzania się ważne jest nie tylko to co jemy, ale też o jakiej porze dnia jemy - potwierdzają najnowsze badania, które publikuje pismo „International Journal of Obesity”.

✘Większość diet i programów odchudzających koncentruje się na tym, by zachować równowagę między spożyciem kalorii a ich wydatkowaniem, przypominają autorzy artykułu.

“Nasze badania wykazały, że osoby jedzące posiłki o późniejszych porach wolniej chudły i straciły na wadze znacznie mniej niż osoby, które spożywały posiłki wcześniej w ciągu dnia” - komentuje współautor pracy dr Frank Scheer z Brigham and Women's Hospital w Bostonie.

Jego zdaniem sugeruje to, że czas spożywania dużych posiłków powinien być ważnym elementem terapii odchudzających.

Naukowcy z Brigham and Women's Hospital we współpracy z naukowcami z Tufts University w Bostonie oraz z Uniwersytetu w Murcji w Hiszpanii objęli badaniami 420 osób z nadwagą lub otyłością (średnia wieku 42 lata), które brały udział w 20-tygodniowym programie odchudzania się. Podzielono ich na dwie grupy: jedna zgodnie z własnym wyborem jadła główny posiłek (był nim lunch) do godziny 15.00, a druga później. Podczas tego posiłku spożywane było 40 proc. dziennej dawki kalorii.

Okazało się, że osoby, które jadły lunch o późniejszych porach traciły na wadze wolniej i schudły ogólnie mniej niż ci, którzy spożywali go wcześniej. Stwierdzano u nich także mniejszą wrażliwość tkanek na insulinę, co jest uważane za czynnik ryzyka cukrzycy typu 2.

Czas spożywania mniejszych posiłków nie wpływał na efekty programu odchudzającego. Jednak, ci, którzy jedli późno lunch konsumowali też mniej kalorii na śniadanie i częściej je w ogóle pomijali. Częściej wykazywali też zwiększoną aktywność wieczorną (tzw. chronotyp wieczorny), tj. byli raczej sowami niż skowronkami.

Co ciekawe, inne czynniki mające wpływ na masę ciała, jak ogólne spożycie kalorii, skład diety, wydatki energetyczne, a także długość snu i poziom hormonów regulujących apetyt (leptyna, grelina) były podobne w obu grupach.

„Wyniki tych badań wskazują, że pory spożywania posiłków mogą mieć istotny wpływ na regulację masy ciała” - komentuje główna autorka pracy dr Marta Garaulet z Uniwersyteu w Murcji.

Dlatego nowe strategie terapii dla osób z nadwagą powinny uwzględniać nie tylko spożycie kalorii oraz zawartość białek, tłuszczów i węglowodanów, ale też pory jedzenia, podsumowują naukowcy.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16419.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy