

[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](#)

Jedzenie wpływa na poziom pobudzenia w ciągu dnia

Uczucie senności, bądź pobudzenia w ciągu dnia zależy od składu stosowanej diety - wynika z artykułu opublikowanego w czasopiśmie "SLEEP" i na stronie internetowej American Academy of Sleep Medicine.



Naukowcy z Penn State College of Medicine (USA) przekonują, że ludzie spożywający pokarmy bogate w tłuszcze doświadczają na co dzień wzmożonego uczucia senności, natomiast osoby przyjmujące duże ilości węglowodanów czują nasilone pobudzenie.

Nie stwierdzono wpływu białka obecnego w diecie na poziom czujności osób badanych.

Co ciekawe, zależność stopnia pobudzenia od konsumowanego jedzenia występowała niezależnie od wieku, płci, wskaźnika masy ciała, ilości spożywanych kalorii, a nawet ogólnej długości snu uczestników badania.

Ponadto należy zaznaczyć, że osoby biorące udział w przedsięwzięciu posiadały dobry stan zdrowia, nie były otyłe i nie cierpiały z powodu bezdechu sennego.

"Nadmierna senność w ciągu dnia i uczucie zmęczenia to powszechne zjawisko współczesnego świata, które wykazuje tendencję wzrostową. Wygląda na to, że dieta bogata w tłuszcze ma związek z dotkliwym obniżeniem czujności, a to może mieć wpływ zarówno na funkcjonowanie jednostki, jak i bezpieczeństwo publiczne" - mówi prof. Alexandros Vgontzas, jeden z badaczy.

Autorzy badania zamierzają zaprezentować uzyskane wyniki na 27. spotkaniu Associated Professional Sleep Societies LLC, które odbędzie się w dniach 1-5 czerwca 2013 roku w Baltimore (USA).

Źródło: <http://www.pap.pl>

<http://laboratoria.net/aktualnosci/17717.html>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i](#)

[adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy