

[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](#)

Melatonina pomaga spalać kalorie



Hormon regulujący nasz cykl dobowy, czyli melatonina, zapobiega otyłości stymulując powstawanie brunatnej tkanki tłuszczowej, która spala kalorie, zamiast je magazynować - informują hiszpańscy naukowcy, których wnioski opublikował "Journal of Pineal Research".

Melatonina jest hormonem produkowanym przez szyszynkę głównie w nocy. Głównym zadaniem tego hormonu jest regulacja rytmu dobowego, a przede wszystkim zasypiania. Jej niedostatek może sprzyjać bezsenności i otyłości. Źródłem melatoniny może być także pożywienie; jest ona obecna m.in. w takich produktach jak migdały, nasiona słonecznika, kardamon, koper, kolendra, wiśnie, musztarda czy niektóre szczepy winogron.

Naukowcy z Uniwersytetu Grenady ustalili, że regularne spożywanie produktów zawierających melatoninę, nie tylko wpływa na tworzenie brunatnej tkanki tłuszczowej u młodych otyłych szczurów z cukrzycą, ale także u zdrowych gryzoni o normalnej wadze.

W odróżnieniu od gromadzącej kalorie białej tkanki tłuszczowej, brunatna tkanka tłuszczowa zbudowana jest z komórek, których mitochondria zawierają w wewnętrznej błonie białko UCP1, spalające kalorie i utrzymujące temperaturę ciała.

Zdaniem badaczy melatonina może być cennym narzędziem w walce z otyłością, cukrzycą i hiperlipidemią, tj. podwyższonym stężeniem trójglicerydów oraz cholesterolu LDL.

Źródło: www.nauka.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/19518.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