

[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](#) [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](#)

Śniadanie i dobry sen zmniejszają ryzyko cukrzycy typu 2

✘ Osoby, które regularnie jedzą śniadania rzadziej chorują na cukrzycę typu 2 niż ludzie pomijający ten posiłek. Ryzyko choroby jest też niższe u tych, którzy się wysypiają - wynika z amerykańskich badań.

Przedstawiono je podczas 72. sesji naukowej American Diabetes Association (ADA), która odbywała się w dniach 8-12 czerwca w Chicago. Według tradycyjnych zaleceń dietetycznych, jedzenie śniadań jest zdrowe. W ostatnim czasie pojawiły się różne doniesienia potwierdzające to założenie. Wynika z nich m.in., że osoby, które spożywają poranny posiłek rzadziej mają problemy z nadwagą czy otyłością.

Naukowcy z University of Minnesota w Minneapolis (Minnesota) razem z kolegami z Harvard School of Public Health w Bostonie (Massachusetts) i z Northwestern University w Chicago (Illinois) przeprowadzili badania w grupie blisko 3,6 tys. osób w wieku 25-37 lat, które na początku nie miały zaburzeń metabolizmu glukozy i cukrzycy. Zebrano wśród nich dane na temat częstości spożywania śniadań oraz ogólnie na temat kaloryczności diety. W ciągu 25 lat obserwacji stwierdzono niemal 400 przypadków cukrzycy typu 2.

W analizie uwzględniono: wiek, płeć, rasę, spożycie alkoholu, palenie, aktywność fizyczną, jakość diety, częstość wizyt w fast-foodach w tygodniu oraz całkowitą kaloryczność diety. Okazało się, że osoby, które jadły śniadania przez co najmniej 5 dni w tygodniu miały o 31 proc. niższe ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w porównaniu z tymi, którzy spożywali je przez najwyżej 3 dni lub wcale. Każdy dodatkowy dzień, w którym badani jedli poranny posiłek obniżał ryzyko cukrzycy o 5 proc. I choć lepiej skomponowana dieta w większym stopniu chroniła przed tym schorzeniem to działanie ochronne śniadań utrzymywało się nawet, gdy posiłki nie były przygotowywane zgodnie z zaleceniami dietetyków.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/13723.html>



14-01-2025

Targi LABS EPXO 2025

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

Nanotechnologia w medycynie

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

Uważaj na zimno

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

[Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

[Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

[Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

[Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

[Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

Informacje dnia: [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Partnerzy