

### [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](#)

## Ilość spalanych kalorii zależy od pory dnia

**Pora dnia determinuje to, ile kalorii spalamy w stanie spoczynku. Badania opublikowane na łamach pisma "Current**

## **Biology" wykazały, że późnym popołudniem i wczesnym wieczorem spalamy o 10 proc. kalorii więcej niż we wczesnych godzinach porannych.**

W badaniach naukowców z Brigham and Women's Hospital w Bostonie wzięło udział siedmiu ochotników, którzy przez 37 dni przebywali na oddziale obserwacji, bez żadnych informacji dotyczących pory dnia. Na oddziale nie było okien, zegarów, telefonów czy Internetu. Uczestnikom wyznaczano określone godziny wstawania i chodzenia spać. Każdego dnia czas ten był przesuwany o cztery godziny do przodu.

„Zmiany w rytmie okołodobowym badanych stanowiły ekwiwalent okrążania kuli ziemskiej co tydzień. Wewnętrznemu zegarowi trudno za tym nadążyć, dlatego działał on we własnym rytmie. Pozwoliło to nam mierzyć przemianę materii w różnych biologicznych porach dnia” - mówi dr Jeanne Duffy, współautorka badań.

Zebrane dane świadczą o tym, że wydatkowanie energii w stanie spoczynku jest najmniejsze późną nocą, gdy następuje spadek temperatury ciała, natomiast najwięcej kalorii spalane jest późnym popołudniem i wieczorem. Wykonywanie przez uczestników danej czynności o jednej porze spalało znacznie więcej kalorii niż wykonywanie dokładnie tej samej czynności o innej porze. Naukowcy ustalili także, że wraz z porą dnia zmienia się także współczynnik oddechowy, określający jakie substancje są źródłem energii dla organizmu. Wyniki te były niezależne od diety, metabolizmu czy aktywności poszczególnych osób.

„Wpływ na to ile energii spalamy i ile gromadzimy w postaci tłuszczu ma nie tylko to, co jemy, ale także to, kiedy jemy. Regularność w jedzeniu i rytmie okołodobowym jest bardzo ważna dla zdrowia i utrzymywania prawidłowej wagi” - komentuje dr Duffy.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/28781.html>



24-09-2024

## **[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

## **SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa**

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

# Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją Migrena to choroba - można ją leczyć Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach Będzie kolejna edycja maratonu programistów Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**