

### [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](#)

## Jedzenie o stałych porach kluczem do zdrowia



**Spożywanie posiłków w określonych porach, to sposób na walkę z otyłością - donoszą kalifornijscy naukowcy. Specjaliści podkreślają, że przyzwyczajenie organizmu do konkretnych godzin jedzenia sprzyja odchudzaniu.**

Ograniczenie liczby spożywanych posiłków ich zaplanowanie, co do godziny z uwzględnieniem tego, że posiłki powinny być spożywane w ośmiogodzinnym przedziale czasowym może wpłynąć na zminimalizowanie problemu otyłości.

Naukowcy z Salk Institute w Kalifornii uważają, że trzymanie się ścisłych pór posiłków pozwala organizmowi przewidzieć, kiedy otrzyma nową porcję jedzenia - co oznacza, że jest lepiej przygotowany do spalania kalorii.

Myszy karmione wysokotłuszczową dietą w ramach ośmiu godzin czasowych - na przykład między dziewiątą rano i godziną siedemnastą - były zdrowsze i szczuplejsze, w porównaniu do tych, które karmione były tymi samymi produktami o tej samej wartości kalorycznej jednak bez dokładnego zaplanowania godzin posiłków.

Naukowcy uważają, że pozwalając organizmowi przewidzieć regularne pory posiłków możemy wpłynąć na synchronizację układu trawiennego i równocześnie przyspieszyć i usprawnić jego pracę. Wpływa to również na równowagę bakterii znajdujących się w jelitach, które kontrolują metabolizm.

To doniesienie jednoznacznie pokazuje, że ważne jest nie tylko to, co jemy i ile, ale kiedy jemy.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/22666.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**