



American Journal of Clinical Nutrition je objavio rezultate studije koji sugeriraju kako je pomanjkanje sna povezano s povećanom potrebom za hranom. U istraživanju francuskih znanstvenika je sudjelovalo 12 zdravih muškaraca mlađe životne dobi kojima je san ograničen na 8, odnosno 4 sata na noć.

Pokazalo se kako ispitanici nakon što su odspavali samo 4 sata u prosjeku unose 22% više kalorija. Dodatnih 560 kalorija su ispitanici unosili u vrijeme doručka i večere, napominju istraživači sa sveučilišta u Caenu.

HINA.hr