

Posudek oponenta bakalářské práce (REŠERŠNÍ PRÁCE)

Příjmení a jméno studenta: Michaela Benetínová
Studijní program: Technologie a hodnocení potravin
Studijní obor: Technologie potravin
Zaměření
(pokud se obor dále dělí):
Ústav: Technologie potravin
Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Bučková, Ph.D.
Oponent bakalářské práce: Ing. Helena Velichová, Ph.D.
Akademický rok: 2023/2024

Název bakalářské práce:
Souvislost mezi spánkovým režimem a příjmem živin

Hodnocení bakalářské práce s využitím klasifikační stupnice ECTS:

Kritérium hodnocení	Hodnocení dle ECTS
1. Splnění zadání bakalářské práce	A - výborně
2. Formální úroveň práce, včetně jazykového zpracování	B - velmi dobře
3. Množství, aktuálnost a relevance použitých literárních zdrojů	A - výborně
4. Interpretace a souvislost prezentace poznatků z literatury	B - velmi dobře
5. Formulace závěrů práce	B - velmi dobře

Předloženou práci **doporučuji** k obhajobě a navrhuji hodnocení

B - velmi dobře

Komentáře k bakalářské práci:

Studentka splnila zadaný cíl práce. Bakalářská práce je psána čtivou formou a splňuje náležitosti rešeršní práce. Zvolené téma práce, souvislost mezi spánkovým režimem a příjmem živin, je aktuální. V práci jsou nejprve popsány fáze spánku, spánkový cyklus a faktory ovlivňující spánek, spánkové poruchy, potřeba celkové délky spánku dle věku a důsledky spánkové deprivace. Dále jsou uvedeny hormony podílející se na regulaci spánku a ovlivňující příjem stravy a energetický metabolismus. Odborné studie prokázaly, že u dětí i dospělých trpících spánkovou deprivací je vyšší riziko zvyšování hmotnosti v důsledku ovlivnění hormonální regulace organismu a navýšení energetického příjmu. Připomínky a doporučení:

- Literatura není číslována vzestupně, a to v celé práci, dále pokud je uvedeno za odstavcem např. rozmezí 24-26, tak odkaz na literaturu 25 je elektronicky v práci nedohledatelný;
- Odkazy na autory v textu jsou nejednotné (jednou příjmení, příjmení a rok vydání v závorce i autor podtrženě).
- Výskyt duplicitních informací v kapitolách jen kousek od sebe;
- Používání zkratk bez vysvětlení na začátku textu;
- Vtipný překlep "leptinová rezidence" místo "leptinová rezistence".

Práce má logickou strukturu, obsahová náplň jednotlivých kapitol je vyvážená, občasný výskyt duplicit v textu. Jazyková a formální stránka práce je na velmi dobré úrovni. Uvedeno je dostatečné množství literárních odkazů, celkem 151, z nichž většinu představují odkazy zahraniční. K tomu bych řekla pouze "někdy méně je více". Tedy méně zdrojů a více je vytěžit. Studentka prokázala, že problematice rozumí a dokáže interpretovat získané poznatky z literárních zdrojů.

Práci doporučuji k obhajobě a hodnotím stupněm B – velmi dobře.

Otázky oponenta bakalářské práce:

- 1) Na str. 16 uvádíte "v hlubokém spánku dochází k rozvoji kreativity a paměti". Totéž ale máte u fáze REM, kdy je mozek aktivnější. Která forma spánku má tedy větší vliv na tvorbu paměťové stopy?
- 2) Je rozdíl, pokud si studenti projdou výukové materiály ráno nebo večer před spánkem? Kdy si více pamatujeme? Srovnajte dle rešerše ale i osobní zkušenosti.
- 3) Na str. 22 uvádíte doporučení u dospělé populace pro spánek 7-9 hodin. Na té stejné straně navíc ze stejného zdroje ale uvádíte, že při delším spánku došlo ke zhoršení zdraví a spánek více než 7-8 hodin byl spojen se zvýšenou úmrtností. Vysvětlete.
- 4) Ke zlepšení spánku, pro vysoký obsah melatoninu uvádíte víceň obecnou. Můžete zmínit další potraviny ovlivňující příznivě spánek.
- 5) Organismus se snaží prostřednictvím leptinu udržovat stálou zásobu energie v tukové tkáni. Čím větší je podíl volné formy leptinu, tím větší je sklon k obezitě. Vysvětlete další příčinu leptinové rezistence.

V Zlíně dne **31.05.2024**

Podpis oponenta bakalářské práce