

تاثیر زمان بندی غذا خوردن بر سلامت متابولیک بدن

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافته اند که زمان بندی غذا خوردن می تواند به سلامت متابولیسم بدن کمک کند.

پژوهشگران آمریکایی در بررسی جدید خود دریافته اند که زمان بندی غذا خوردن می تواند به سلامت متابولیسم بدن کمک کند.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، پژوهشی که در "دانشگاه پنسیلوانیا" (UPenn) انجام شده است، نشان می دهد که تقریباً همه سلول های بدن، ساعت مخصوص به خود را دارند و تعامل این ساعت ها با یکدیگر، نقش مهمی در سلامت متابولیسم بدن دارد.

پژوهش های بسیاری نشان می دهند کارمندانی که به صورت شیفتی کار می کنند، از اضافه وزن و دیابت رنج می برند زیرا همکاری لازم بین ساعت های درونی بدن آنها وجود ندارد و زمان غذا خوردن آنها نیز نامنظم است. در هر حال، اطلاعات کمی در مورد تعامل میان ساعت های درونی و زمان بندی غذا خوردن و همچنین تاثیر آنها بر سلامت کلی بدن وجود دارد. پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا در بررسی جدید خود تلاش کردند تا به اطلاعات بیشتری در این مورد دست یابند.

"میشل لازار" (Mitchell Lazar)، سرپرست این پژوهش گفت: ساعت های درونی مغز، با ساعت های بافت های محیطی هماهنگ می شوند. اختلال در تنظیمات این سیستم می تواند به اختلال متابولیک بدن بیانجامد. در هر حال، در مورد عوامل محیطی و ژنتیکی که ساعت های بافت های محیطی را کنترل می کنند و ارتباط این ساعت ها در سلول های گوناگون، اطلاعات بسیار کمی وجود دارد.

پژوهشگران در این پروژه، موش هایی را مورد بررسی قرار دادند که ساعت درونی سلول های اصلی بافت کبد موسوم به "هپاتوسیت" (Hepatocyte) در آنها مختل شده بود. پژوهشگران دریافته اند که این اختلال، به انباشته شدن تری گلیسرید در خون می انجامد و می تواند به بروز بیماری قلبی، دیابت و سکتة منجر شود.

نتایج این پژوهش، اهمیت ساعت درونی را در بافت محیطی کبد و رسیدن به سلامت متابولیک نشان می دهند.

نکته جالب پژوهش این بود که با مختل شدن ساعت درونی هپاتوسیت ها، متابولیسم دیگر سلول های کبد نیز دوباره برنامه ریزی شد.

"دونگین گوان" (Dongyin Guan)، از پژوهشگران این پروژه گفت: کشف ما در مورد ارتباط ساعت درونی سلول های گوناگون بسیار هیجان انگیز است و نتایج غیرمنتظره ای را ارائه می دهد.

این پژوهش، در مجله "Science" به چاپ رسید.