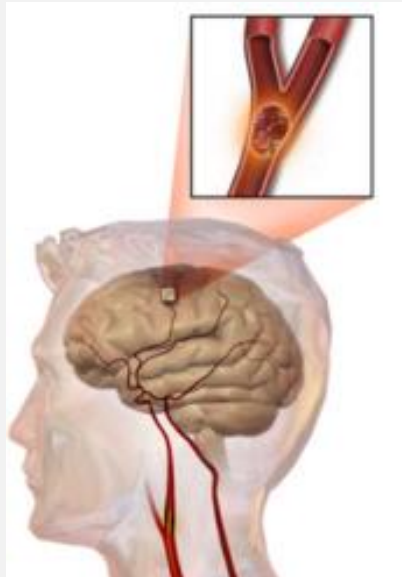


تاثیر دیر شام خوردن بر روی حافظه

مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که خوردن غذا در وقت خواب باعث اختلال عملکرد حافظه و اختلال شناختی می‌شود.



ایرنا نوشت: مطالعات محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می‌دهد که خوردن غذا در وقت خواب باعث اختلال عملکرد حافظه و اختلال شناختی می‌شود.

به نقل از ساینس، بدن دارای یک ساعت درونی است که چرخه آن با نور خورشید تنظیم می‌شود و همان چرخه ساعت خواب را برای بدن تعیین می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که غذا خوردن در زمانی که بدن به خواب احتیاج دارد، کارکرد مغز را کند می‌کند و باعث کاهش حافظه می‌شود.

مرحله ابتدایی این آزمایش روی موش انجام شده است؛ زیرا چرخه خواب و برخی عملکردهای مغز موش کاملاً شبیه انسان است.

زندگی مدرن امروزی باعث شده است که فعالیت‌های روزانه بدون توجه به ساعت طبیعی بدن انجام شود و این اتفاق خوبی نیست؛ زیرا هورمون‌ها در زمان مناسبی ترشح نمی‌شوند و عملکرد بسیاری از ارگان‌های بدن مختل می‌شود. برای مثال، فعالیت کبد از ساعت ۱۱ شب آغاز می‌شود و در صورتی که فرد در این زمان بیدار و مشغول غذا خوردن باشد، کبد تنبل می‌شود و فعالیت خود را به درستی انجام نمی‌دهد.

ساعت فیزیولوژیکی بدن بهترین راهنما برای تعیین زمان خواب و غذا است.

نتایج این تحقیقات در انجمن علوم اعصاب و اشتگتن گزارش شده است.