

کم خوري از عواقب منفي بي خوابي مي‌کاهد

پژوهشگران آمريکايي در تحقيقات خود نشان دادند که کم خوري مقاومت در برابر خواب را سه برابر کرده و عواقب منفي ناشي از بي خوابي را کاهش مي‌دهد...



پژوهشگران آمريکايي در تحقيقات خود نشان دادند که کم خوري مقاومت در برابر خواب را سه برابر کرده و عواقب منفي ناشي از بي خوابي را کاهش مي‌دهد.

به گزارش مهر، محققان مدرسه پزشکي سنت لوئيس دانشگاه واشنگتن با آزمون برروي پشه ميوه (مگس سرکه) دريافتند که اين حشرات زماني که گرسنه مي‌مانند بدون نتايج منفي بي خوابي مي‌توانند به راحتی بيدار بمانند. اين دانشمندان ژني به نام $Lsd2$ را در مگس سرکه کشف کردند. اين ژن مسئول اصلي متابوليسم چربي ها است. به همين منظور اين محققان مگس هايي را ايجاد کردند که در آنها اين ژن خاموش شده بود و سپس به اين مگس هاي بدون اين ژن گرسنگي دادند.

نتايج اين بررسي ها نشان داد که گرسنگي زمان مقاومت مگس هاي سرکه در برابر بي خوابي را سه برابر کرد. به گفته اين محققان، يکي از مهترين عوارض منفي پرخوري نياز شديد به خواب است به طوري که بسياري از افراد پس از خوردن نهار قادر به ادامه کار نيستند و بايد ساعتی را به خواب اختصاص دهند.

نتايج يک تحقيق اخير نشان مي‌داد که خوابيدن کم، اشتها را افزايش مي‌دهد و بدن مي‌تواند قندهاي بيشتري را بسوزاند. به همين دليل اين دانشمندان درصدد برآمدند که ارتباط بين کم خوابي و گرسنگي را هم بررسي کنند. نتايج اين کشف مي‌تواند راهي جديد در توسعه يک هدف درماني در مبارزه با بي خوابي و خواب آلودگي را نشان دهد.