



Όταν

τρώμε αργά τη νύχτα και μετά πέφτουμε για ύπνο βλάπτουμε τον εγκέφαλό μας και κυρίως τη μνήμη μας, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Γνωρίζαμε ήδη ότι το να τρώμε αργά το βράδυ κάνει κακό στην υγεία μας, αυξάνοντας τις πιθανότητες για παχυσαρκία αλλά και για σακχαρώδη διαβήτη.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες όμως τα μεταμεσονύχτια σνακ, αλλά και ό,τι τρώμε αργά τη νύχτα, με αποτέλεσμα η πέψη να συντελείται στη διάρκεια του ύπνου, βλάπτει και τον εγκέφαλό μας και πιο συγκεκριμένα την περιοχή του εγκεφάλου που ονομάζεται ιππόκαμπος και σχετίζεται με τη μνήμη μας.

Επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια έκαναν πειράματα σε ποντίκια και βρήκαν ότι όσα έτρωγαν αργά και μετά κοιμόντουσαν είχαν μεγαλύτερη δυσκολία να ανακαλέσουν στη μνήμη τους το γεγονός ότι είχαν υποστεί την προηγούμενη ένα ελαφρύ ηλεκτροσόκ. Αντίθετα, όσα έτρωγαν στη διάρκεια της ημέρας έδειχναν δείγματα φόβου όταν ξαναβρίσκονταν στο συγκεκριμένο σημείο. Επιπλέον οι ερευνητές παρατήρησαν ότι είχε επηρεαστεί γενικότερα η μνήμη των ποντικιών που έτρωγαν το βράδυ και όχι μόνο η πρόσφατη.

Άννα Δάλλα

Πηγή: vita.gr