

دراسة: تناول الطعام في آخر الليل يضعف الذاكرة



السبت 9 يناير 2016 12:01 م

حذرت دراسة قام بها باحثون أمريكيون بجامعة كاليفورنيا ونشرتها صحيفة بيلد الألمانية من أن تناول الطعام في آخر الليل قد يضر بعمل الدماغ ويؤثر سلباً على الذاكرة وقابلية التعلم .

وأجرى الخبراء تجارب على الفئران، وتوصلوا إلى أن تناول الطعام في وقت متأخر ليلاً أثر على أداء الفئران بشكل واضح ولا يستبعد باحثو جامعة كاليفورنيا فرضية حصول تأثيرات مشابهة على دماغ الإنسان

ووضع العلماء فئران التجارب تحت المراقبة لمعرفة ما إذا كان بإمكانها التعرف على الأشياء مجدداً وتم إطعام الفئران باستمرار في أوقات النوم، واتضح بعد انتهاء التجربة أنها فقدت قدرتها على التفاعل، كما اتضح أيضاً تراجع قدرة الذاكرة طويلة المدى

وتراقب منطقة في الدماغ تسمى قرن آمون عمل هذه القدرات، وهي مسؤولة عن تخزين المعلومات وتحويلها من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى

وقال داون لوه، الذي أشرف على فريق البحث في الجامعة: "لدينا أدلة أولية تثبت أن تناول الطعام بانتظام في أوقات غير معتادة بيولوجياً يؤثر سلباً على عمل الذاكرة والقدرة على التعلم " وأضاف " يعمل كثير من الناس في أوقات يفترض أنها أوقات نوم وليس عمل هذا الأمر يضعف بطبيعته بعض قدرات الدماغ".

وعلق البروفوسير كريستوفر كولويل، الذي شارك في إجراء الدراسة، قائلاً: "الحياة اليومية المعاصرة

تجعلنا نتناول الأطعمة على مدار الساعة لهذا من الضروري معرفة كيف يؤثر الوقت المخصص لتناول الأطعمة على قدرات التفكير". وينصح الباحثون بمواصلة النوم عند الإحساس بالجوع في أوقات متأخرة من الليل كما أكد الباحثون أنه لم يثبت تطابق نتائج الدراسة مع عمل دماغ الإنسان بعد بيد أن نتائجها مهمة لمن يعمل ليلاً