

## नींद के समय खाना ठीक नहीं

देर रात को उस समय खाने पर धावा बोलना जब आपके सोने का समय है, दिमाग के लिए अच्छा नहीं होता। प्रयोगों से पता चला है कि कम से कम चूहों के दिमाग की तो यह छुट्टी ही कर देता है।



को दिन में भोजन मिल रहा था उनकी नींद बार-बार उचटती रही और वे थोड़ी-थोड़ी देर के लिए कई बारी सोए। उनकी दैनिक जैविक घड़ी गड़बड़ा गई थी। इसका असर शरीर क्रिया पर भी हुआ। उनके

यानी समय-बेसमय खाते रहना आपके शरीर को ही नहीं दिमाग को भी नुकसान पहुंचा सकता है।

लॉस एंजेलिस स्थिति कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय की डॉन लो और उनके साथियों ने चूहों पर एक दिलचस्प प्रयोग करके उपरोक्त निष्कर्ष प्रस्तुत किया है। जैसा कि सभी जानते हैं चूहे निशाचर जीव हैं। वे रात भर जो भी मिले खाते रहते हैं। लो और साथी यह देखना चाहते थे कि यह क्रम बिगड़ जाए तो क्या होता है।

उन्होंने चूहों के दो समूह बनाए। एक समूह के चूहों को रात 9 से सुबह 3 बजे तक भोजन दिया गया जबकि दूसरे समूह के चूहों को भोजन तक पहुंच सिर्फ सुबह 9 बजे से लेकर दोपहर 3 बजे तक उपलब्ध कराई गई। इस तरह से इन चूहों को दो सप्ताह तक अनुशासित रखा गया।

शोधकर्ताओं ने देखा कि दोनों ही समूह के चूहे कुल मिलाकर बराबर-बराबर समय के लिए सोए मगर जिन चूहों

शरीर में प्रोटीन का स्तर भी बदला। इनमें वह प्रोटीन भी शामिल था जो सीखने और याददाश्त के लिए जवाबदेह होता है।

*eLIFE* शोध पत्रिका में प्रकाशित अपने शोध पत्र में लो व उनके साथियों ने बताया है कि याददाश्त के परीक्षण में गड़बड़ दैनिक घड़ी वाले चूहों का प्रदर्शन अपेक्षाकृत घटिया रहा।

संभवतः यह पहला अध्ययन है जिसमें यह स्पष्ट किया गया है कि भोजन के समय का सम्बंध याददाश्त और सीखने की क्रिया से हो सकता है। हालांकि शोधकर्ताओं का कहना है कि अभी इसके निष्कर्षों को मनुष्यों पर लागू करना उचित नहीं होगा मगर इन्हें पूरी तरह नकारा भी नहीं जा सकता। जैसे लो ने बताया है कि रात-पाली में काम करने वाले कामगारों का संज्ञान सम्बंधी परीक्षणों में प्रदर्शन अपेक्षाकृत कमजोर रहता है। (स्रोत फीचर्स)