

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Nocne podjadanie osłabia pamięć



**Regularne spożywanie posiłków w czasie, który powinien być przeznaczony na sen, powoduje pogorszenie funkcji uczenia się i pamięci - wynika z badań zamieszczonych na łamach czasopisma internetowego „eLife”.**

Jednorazowa nocna wycieczka do lodówki raczej nam nie zaszkodzi, ale częste podjadanie o niewłaściwej porze może wpłynąć na zmianę funkcjonowania naszego mózgu i doprowadzić do upośledzenia procesów poznawczych - uczenia się i pamięci.

Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego (USA) udostępniali myszom jedzenie w momencie, w którym zwierzęta zazwyczaj śpią. Zauważyli, że po jakimś czasie gryzonie zaczęły gorzej radzić sobie z zadaniami wymagającymi uczenia się i zapamiętywania. Szczególnie kiepsko wypadają w testach związanych z rozpoznawaniem nowych obiektów i pamięcią długotrwałą - procesami kontrolowanymi przez strukturę mózgu zwaną hipokampem.

Badacze stwierdzili, że podjadanie o niewłaściwej porze doby ogranicza aktywność tzw. białka CREB w hipokampie, co prowadzi do osłabienia połączeń nerwowych i przyczynia się do pogorszenia pamięci. Nie wpływa z kolei na funkcjonowanie jąder nadskrzyżowaniowych podwzgórza - rejonów regulujących rytmy biologiczne - co sprawia, że wewnętrzne zegary różnych części mózgu przestają pracować w sposób zsynchronizowany i powoduje dalsze upośledzenie pamięci.

Wyniki niniejszego badania tłumaczą, dlaczego osoby pracujące na nocne zmiany przeważnie gorzej wypadają w testach mierzących zdolności poznawcze.

Źródło: [www.naukawpolsce.pap.pl](http://www.naukawpolsce.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/24704.html>



27-03-2025

## [Jak otworzyć laboratorium?](#)

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

## [Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo](#)

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

## [W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki](#)

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

## **Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...**

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

## **Błonica - choroba groźna także dla dorosłych**

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

## **87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny**

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

## [Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych](#)

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

## [Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy](#)

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

**Informacje dnia:** [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

**Partnerzy**