

### [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 wypadały 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)

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



13-04-2026

## **Mity na temat epilepsji**

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## **Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie**

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## **Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu**

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## **W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja**

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## **Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...**

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## **Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne**

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## **Ruszyła Akademia Energii Jądrowej**

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**