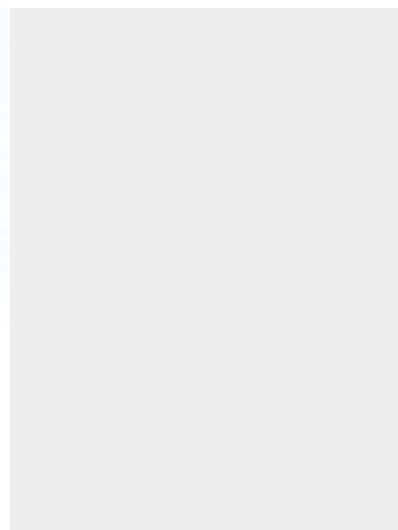
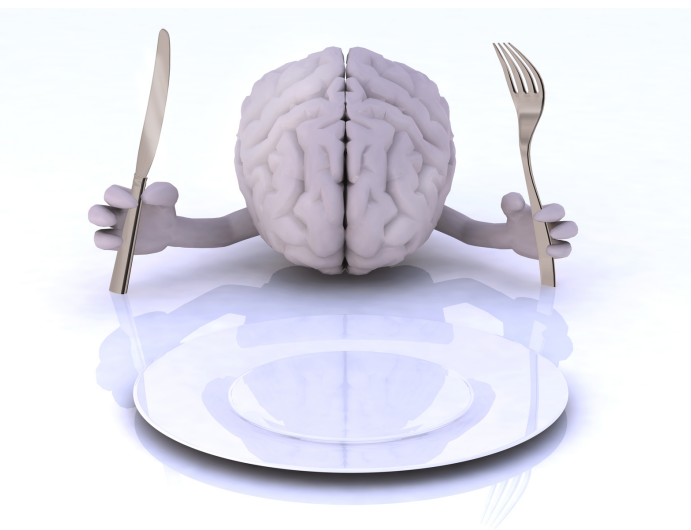
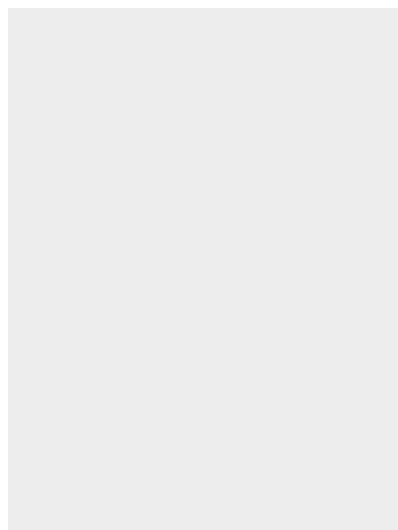
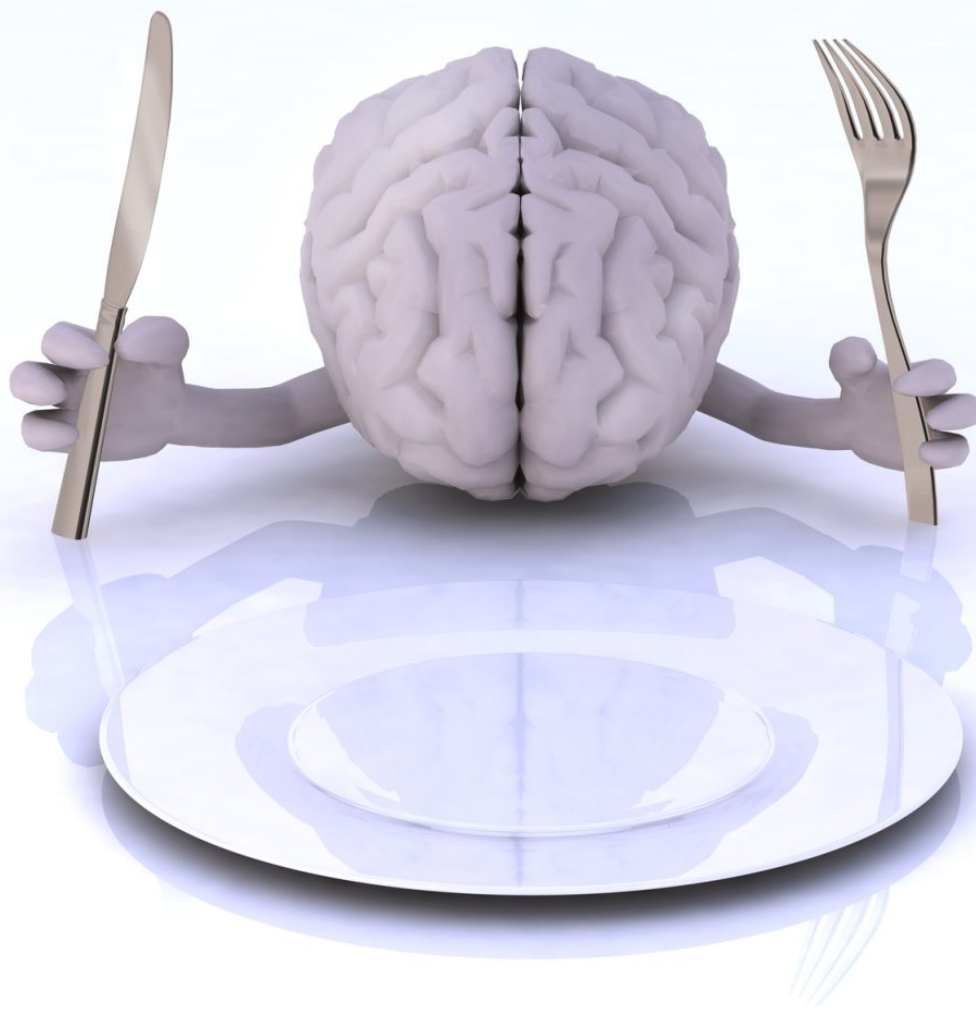


# تقویت سازوکارهای مغز انسان توسط روزه‌داری

۱ اردیبهشت ۱۴۰۲





محققان موسسه ماکس پلانک در آلمان، متوجه شدند که روزه‌داری منجر به فعال‌سازی سازوکارهای خاص در مغز می‌شود که برای بدن مفید است. این سازوکارها، فرآیندی موسوم به اتوفاژی (خودخواری) را طی ساعات روزه‌داری در بدن روشن می‌کنند که منجر به دفع مواد زائد بدن از طریق کبد می‌شود و یک روش محافظتی برای از بین بردن سلول‌ها یا اندامک‌های آسیب‌دیده است. محققان همچنین نشان دادند هنگامی که سطح انرژی پایین است، سلول‌های عصبی باعث ترشح هورمون کورتیکوسترون می‌شوند که به نوبه خود، اتوفاژی در سلول‌های کبد را تحریک می‌کند. گفتنی‌ست رژیم روزه‌داری قوی‌ترین محرک فرآیند اتوفاژی محسوب می‌شود، زیرا تنها روشی است که می‌تواند منجر به کاهش مواد مغذی در محیط سلولی و در نتیجه ایجاد بازخورد نیاز به اتوفاژی در بدن شود. محققان قصد دارند در مورد امکان استفاده از این سازوکار برای تولید دارو، و همچنین آگاهی از ظرفیت روزه‌داری برای بازسازی سلول‌های بنیادی سایر بافت‌ها، تحقیقات بیشتری انجام دهند.