توێژینەوەیەک: یادەوەرییەکان دەبنە هۆی زۆر خواردن

توێژەران لە ئەمریکا بۆیان دەرکەوتووە کە یادەوەری ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە دیاریکردنی بڕی خواردنی تاک و دەکرێت یەکێک بێت لە هۆکارەکانی کێشەی زۆر خواردن لە هەندێک کەسدا.

تیمێکی توێژینەوە لە سەنتەری مۆنێل بۆ توێژینەوەی هەستی کیمیایی لە ئەمریکا بۆیان دەرکەوت کە کۆمەڵێک هەستە دەمار لە ناوچەی هیپۆکامپی مێشک بەرپرسن لە هەڵگرتنی یادەوەری شەکر و چەوری و ڕاستەوخۆ پەیوەندیان بە خواردن و زیادبوونی کێشەوە هەیە و لەوانەیە ڕۆڵیان هەبێت لە چارەسەرکردنی قەڵەوی.

لە وەڵامی پرسیارێکدا سەبارەت بە کاریگەری یادەوەرییەکان لەسەر چۆنیەتی و بڕی خواردنی هەر تاکێک، توێژەر گیوم دی لارتیگ دەڵێت وەڵامی ئەم پرسیارە "بەتەواوی بەڵێ"یە، چونکە تیمەکە بۆ یەکەم جار توانیویانە سیستەمی یادەوەری پەیوەست بە خۆراک لە مێشکدا بناسێنن و پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ زۆر خواردن و قەڵەوی پەیوەستە بە دابونەرێتی خواردنەوە.

توێژەر دی لارتیگ دەڵێت: "ئەمڕۆ ئێمە بەردەوام ڕووبەڕووی کەرەستەی ڕیکلامی و کەشێکی گشتی دەبینەوە کە ئامانج لێی بیرهێنانەوەی چێژەکانی ئەزموونی نانخواردنەکەمانە."

سەرسوڕهێنەر ئەوەیە کە ئێمە گروپێکی دیاریکراو لە دەمارەکانی ناو هیپۆکامپوس دەستنیشان دەکەین کە نەک تەنها یادەوەرییەکانی پەیوەست بە خۆراکمان پێکدەهێنن، بەڵکو هەڵسوکەوتی خواردنیشمان بەڕێوە دەبەن، ئەم پەیوەندییە دەمارییە دەتوانێ کاریگەری بەرجەستەی هەبێت لەسەر کێشی لەش و سەلامەتی میتابولیزم."

دی لارتیگ دەڵێت: "ئەم توێژینەوەیە دەرگایەکی فراوان بۆ ئەگەری نوێ دەکاتەوە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانی قەڵەوی، کە بە ئامانجگرتنی هیپۆکامپ لە مێشکدا دەتوانێت کاری یادەوەرییەکان تێک بدات کە پاڵمان پێوە دەنێت بەرەو خواردنی ناتەندروست و دەوڵەمەند بە کالۆری کە دەبنە هۆی زیادبوونی کێش، ئەم توێژینەوە زانستییە لەوانەیە ببێتە هۆی چارەسەری قەڵەوی لە وڵاتانی دەوڵەمەند بە خۆراکی جیهان لە ئێستادا."