

BBC: Μπορεί το τυρί να προκαλεί εφιάλτες;



Είναι

δυνατόν το τυρί να προκαλεί εφιάλτες; Από τον Σκρουτζ, στα «Κάλαντα των Χριστουγέννων» που κατηγορεί το τυρί για τους νυχτερινούς «επισκέπτες» στα όνειρά του, μέχρι και τις έρευνες που έγιναν στο Ηνωμένο Βασίλειο για το τι είδους όνειρα προκαλούν τα διάφορα τυριά, οι επιστήμονες επιχειρηματολογούν και καταλήγουν ότι το βαρύ δείπνο είναι αυτό που προκαλεί δυσπεψία και άρα και αναστάτωση στον ύπνο, ενώ λίγο τυρί πριν κοιμηθούμε, ίσως μας βοηθάει να κοιμόμαστε πιο βαθιά.

Πριν λίγα χρόνια είχαν γίνει αναφορές ότι διάφορα είδη αγγλικού τυριού μπορούν να προκαλέσουν διαφορετικά είδη καλών ή κακών ονείρων, ωστόσο κανένας από τους εθελοντές της έρευνας δεν είχε εφιάλτες. Αυτοί που έτρωγαν τυρί stilton είχαν περίεργα όνειρα, αυτοί που είναι φαν του red leicester ονειρεύονταν το παρελθόν και αυτοί που τρώνε Lancashire πριν τον ύπνο ονειρεύονται το μέλλον. Αν πάλι θες να ονειρευτείς διασημότητες θα πρέπει να έχεις τυρί Cheddar για σνάκ πριν τον ύπνο.

Ωστόσο, θα πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι αυτή η έρευνα έγινε στο πλαίσιο μια προώθησης του τυριού στο Ηνωμένο Βασίλειο, που ονομάζεται «The British Cheese Board». Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι είναι μια έξυπνη κίνηση μάρκετινγκ, αλλά σαν επιστημονική έρευνα έχει σοβαρά ελαττώματα όπως για παράδειγμα ότι δεν υπάρχει καμιά ομάδα που να ελέγχει αν οι άνθρωποι που δεν έτρωγαν καθόλου τυρί το βράδυ είχαν λιγότερα κακά όνειρα.

Επιχειρηματολογία

Για χάρη της επιχειρηματολογίας ας εξετάσουμε αν υπάρχει κάτι στο τυρί που μπορεί να προκαλέσει άσχημα όνειρα. Τα βαριά γεύματα με ψηλά ποσοστά λίπους αργά το βράδυ μπορεί να προκαλέσουν δυσπεψία που προκαλεί ενοχλήσει στον ύπνο. Οι ενοχλήσεις στον ύπνο περιλαμβάνουν εφιάλτες ή τουλάχιστον τις μνήμες από εφιάλτες, επειδή ξυπνάς πιο συχνά και τα θυμάσαι.

Επίσης, υπάρχει και μια άλλη ουσία, η τρυπτοφάνη, που περιέχεται στο τυρί η οποία μπορεί να σχετίζεται. Πρόκειται για ένα αμινοξύ που βρίσκεται σε διάφορες τροφές, όπως το γάλα, το κοτόπουλο, τη γαλοπούλα και τα φιστίκια. Το σώμα τη χρησιμοποιεί για την παραγωγή σεροτονίνης, ενός χημικού μηνύματος που συνδέεται με την σταθερή διάθεση και τον βαθύ ύπνο. Μελέτες σε τρυπτοφάνη ως υπνωτικό χάπι έχουν δείξει μεικτά αποτελέσματα, αλλά για κάποιους ανθρώπους είναι αποτελεσματική.

Η ιδέα ότι το τυρί έχει περίεργα αποτελέσματα στο μυαλό θα μπορούσε να προέλθει επίσης και από ένα πραγματικό, αλλά σπάνιο φαινόμενο γνωστό ως «αντίδραση του τυριού». Υπάρχει μια κατηγορία παλαιότερα αντικαταθλιπτικά που ονομάζονται αναστολείς της μονοαμινοξειδάσης Β, τα οποία μειώνουν τη διάσπαση των χημικών ουσιών, όπως η σεροτονίνη. Αυτά τα φάρμακα μπορεί να είναι αποτελεσματικά στη θεραπεία της κατάθλιψης, αλλά έχουν μία ασυνήθιστη και πολύ σοβαρή ανεπιθύμητη παρενέργεια: αποτρέπουν την κατανομή της ουσίας τυραμίνη, η οποία περιέχεται στο τυρί. Αν τυραμίνη συσσωρευτεί μπορεί να προκαλέσει αύξηση πίεσης του αίματος σε επίπεδα αρκετά υψηλά ώστε να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών προβλημάτων ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Γενικώς, δεν υπάρχει καμία απτή απόδειξη ότι η κατανάλωση τυριού κατά τη διάρκεια της νύχτας προκαλεί εφιάλτες. Αυτό που μπορούμε να πούμε με περισσότερη βεβαιότητα είναι ότι αν τρώτε αμέσως πριν πάτε για ύπνο, είναι πολύ πιθανό η δυσπεψία να προκαλέσει μια ανήσυχη νύχτα. Αν και δεν είναι καθόλου απίθανο λίγο τυρί να σας βοηθήσει στο να κοιμόμαστε πιο βαθιά.

Πηγή: BBC

Επιμέλεια: Κωνσταντίνα Κότσαρη

Πηγή: tvxs.gr