

Geç Saatte Peynir Yemek Kâbus Görmeye Neden Olur mu?

Bazı yiyeceklerin geç saatte tüketildiklerinde uykuyu kötü etkilediği veya kâbus görmeye sebep olduğundan bahsedilir. Peynir bunların başta gelenlerinden biridir. Henüz yiyecekler ile hatırlanan rüyalar arasında net bir ilişki kurulamamış olsa da sis perdesini aralamaya niyetlenmiş bir çalışma mevcut.

İngiliz Peynirciler Odası'nın (British Cheese Board) 2005 yılında gerçekleştirdiği araştırmada 100 kadın ve 100 erkekten oluşan 200 kişilik katılımcı grubu her akşam uykudan yarım saat önce 20 gram peynir tüketti. Araştırmada 6 çeşit peynir kullanıldı. Katılımcılardan bu süreçte rüyalarını ve uyku kalitelerini raporlamaları istendi. Bir haftalık deneyin sonucunda rüyalarını hatırlayabilen katılımcıların oranı %67 idi ve hiçbir katılımcı kâbus gördüğünü raporlamamıştı.

Araştırmaya katılan kadın katılımcıların %85'i bir rokfor peyniri türevi olan Stilton'ı yedikten sonraki rüyalarının son derece gerçekçi ve tuhaf olduğunu raporladı. Rüyalar arasında konuşan peluş oyuncaklar, avlarını yiyemediği için üzülen vejetaryen bir timsah ve akıl hastanesinde partiye katılmak gibi ilginç örnekler mevcut. Kırmızı Leicester peyniri tüketen katılımcılardan %83'ü derin bir uyku çektiğini, %60'ı da rüyalarında çocukluklarına dair hoş anılar gördüklerini bildirdiler. Cheddar peyniri yiyenlerin rüyalarında daha çok ünlüleri gördüğü ve Chesire peyniri yedikten sonra uyuyanların yarısından

fazlasının rüya raporlamadığı da çalışmanın sonuçları arasında.

Bununla birlikte, kontrol grubu olmayan ve örnekleme kısıtlı bu araştırma, henüz hakemli bir dergide yayımlanmadığı ve endüstri destekli bir kurum tarafından yürütüldüğü için sonuçlarına kuşkuyla yaklaşmakta fayda var.



Öte yandan, süt, tavuk eti, hindi eti, yer fıstığı ve peynir gibi besinlerde bulunan triptofan isimli amino asit vücudunda alındığında işlenerek serotonin hormonuna dönüştürülür. Bu kimyasal haberci molekül vücudu dinginleştirerek uykuya hazırlar. Serotonin ayrıca, uyku hormonu olarak da bilinen melatoninin sentezlenmesinde rol oynar. Bu zincirleme etki göz önünde bulundurulduğunda, yakın gelecekteki araştırmaların peynir ile iyi bir uyku arasında daha net bağ kuracağı tahmin ediliyor.

Peynirden bağımsız olarak, dolu bir mide ile uykuya dalındığında, rüyaların görüldüğü uyku evresi olan REM'in daha uzun sürmesi olasıdır. Hazımsızlığın da etkisiyle uyanma sıklığının artması "garip" rüyaların hatırlanma oranını artırır. Yani peyniri rüyalarla ilişkilendirmeye geçmeden, öncesinde hangi gıdaların ne miktarda tüketildiğini de dikkate almak faydalı olacaktır.

Kaynaklar

[nature.com/scitable/blog/mind-read/sweet_dreams_are_made_of](https://www.nature.com/scitable/blog/mind-read/sweet_dreams_are_made_of)
[sciencefocus.com/the-human-body/why-does-cheese-give-you-nightmares](https://www.sciencefocus.com/the-human-body/why-does-cheese-give-you-nightmares)

