

İNSANIN GÜNLÜK BİYOLOJİK SAATI

Biyolojik saat, insan bedeninde olan birçok olayın ritmini belirler. Bu şema, sabah kalkıp öğlen yemek yiyen ve akşam uyuyan bir insanın günlük döngüsünü gösteriyor.

Günlük beden ritmi, gece ve gündüzle paralellik gösterse de kişisel farklar, ortamın sıcaklığı, egzersiz, stres gibi unsurlar bunu etkileyebilir.

24.00 Gece yarısı. Uykunun ilk evresi başlıyor.

01.00 Beden kendini uykuya programlıyor. Dikkat azaldığından bu saatte çalışanların hata yapma olasılığı, iş ve trafik kazaları artıyor.

02.00 Derin uyku. Melatonin en yüksek düzeyde. Beden soğuğa karşı aşırı duyarlı oluyor. Görme duyusu ve refleksler zayıflıyor. Gece yapılan trafik kazalarının çoğu bu saatte oluyor.

03.00 Melatonin salgılanması azalıyor. Kişide kararsızlık ve melankolik hissetme artıyor. İntihar vakaları bu saatte çok görülüyor.

04.30 Beden sıcaklığının en düşük olduğu saat.

05.00 Testestron hormonu çok salgılanıyor. Stres hormonları artmaya başlıyor ve kaybolan enerji geri geliyor.

06.00 Kortizon salgılanması artıyor, beden uyanmaya başlıyor. Metabolizma hareketlenerek günün işleri için enerji ve proteinleri hazırlamaya başlıyor.

06.45 Kan basıncında ani yükselme.

07.00 Beden tüm gücünü daha toplayamadığından spor yapmak önerilmiyor. Sabah erken saatlerde yapılan yorucu sporlar kalbe gereksiz yere yüklenilmesine yol açıyor. Sindirim sistemi çalışmaya başlıyor. Güne iyi hazırlanmak için güzel bir kahvaltı şart.

07.45 Melatonin salgılanması duruyor.

08.00 Nikotinin sağlığa en çok zarar verdiği saat. Sabah içilen sigara damarları her zamankinden çok daraltıyor

08.30 Bağırsak hareketleri başlıyor.

09.00 Bedenin kuvveti artmaya başlıyor.

10.00 Yüksek alarm durumu. Enerjimiz yüksek, verimlik üst düzeyde, beyin yaratıcı ve dinamik.

11.00 Beden artık forma girdi. Beynimiz hızlı çalışıyor, özellikle hesap işleri zorlanmadan yapıyor.

12.00 Öğle zamanı. Artık karnımız acıkıyor, dikkatimiz azalıyor, midedeki asit miktarı artıyor.

13.00 Beden formdan düşmeye başlıyor, verimlilik azalıyor. Sindirim başladığı için dolaşımdaki kanın büyük bölümü bağırsakların çevresinde.

13.30 Kan basıncı düşüyor, kendimizi bitkin hissediyoruz.

14.30 Çevre koşullarına en yüksek uyum.

15.00 Enerjimiz geri geliyor. Belleğimiz tam formunda. Sabahkinden az olmakla birlikte ikinci verimliliğe yaklaşıyoruz.

15.30 En hızlı tepki dönemi, reflekslerimiz hızlı.

16.00 Kalp-damar sisteminin verimliliği çok yüksek, kas gücü dorukta.

17.00 Organların etkinliği üst düzeyde. Kuvvetimiz artıyor. Spor için en iyi saat.

18.30 Kan basıncı en yüksek seviyeye ulaşıyor.

19.00 Beden sıcaklığının en yüksek olduğu saat.

21.00 Melatonin salgılanması başlıyor.

22.30 Bağırsak hareketleri yavaşlıyor.

23.00 Dinlenme saati. Bedende stres hormonu salgılanması duruyor. Sakinleşip gevşiyoruz. Kan basıncı ve beden sıcaklığı düşüyor.

Bu yazı Bilim Teknik Dergisinden alınmıştır.