



# أسرار ساعتك البيولوجية

## أسرار ساعتك البيولوجية

الساعة البيولوجية هي آلية شديدة الحساسية قادرة على استشعار التغيرات في البيئة المحيطة بجسم الإنسان، وتقوم بتنظيم عدد من وظائف الجسم المتباينة كالنوم والتمثيل الغذائي والسلوك. وتسير ساعتنا الاحيائية والمعروفة بالساعة البيولوجية على إيقاع على مدار 24 ساعة لتنظم عمليات الأيض "التمثيل الغذائي"، وانقسام الخلايا، وإنتاج الهرمون، إضافة إلى دورة النوم والاستيقاظ .