

Ты зеваешь, чтобы...

Зевота выглядит очень простым действием: открыл рот, зевнул, закрыл рот. Но зачем она вообще нужна? **Объяснение — удивительное. Ещё удивительнее, что объяснений сразу несколько и учёные до сих пор спорят, что же это такое — зевота!**



Погодное объяснение

Зевота работает как внутренний кондиционер.

Следи за мыслью: когда ты резко открываешь рот, это усиливает кровоток, который отводит лишнее тепло, а когда делаешь резкий вдох — это охлаждает твой нос и лёгкие. Получается, зевота — идеальный способ охладиться в жару!

Эта теория появилась недавно, но за неё голосуют многие учёные.

Рыбное объяснение

Зеваем мы из-за рыб. Звучит фантастически, но... Вот объяснение.

Кроме регуляции температуры, зевота снабжает твой мозг кислородом. Но почему для этого нужно открывать именно рот? Почему, например, мы не делаем рефлекторно глубокий вдох носом? Вот тут и появляются рыбы.



Вообще-то они наши дальние-дальние предки: все мы вышли из океана, а потом эволюционировали до людей, собак и даже насекомых. А у рыб, как известно, есть жабры. Когда рыба чувствует, что в жабры забился песок, она их широко раскрывает и... зевает! То есть прочищает водой. Мы это рефлекторное движение не забыли за миллионы лет. Так что знай: зевая, ты прочищаешь жабры!

Три теории — какой верить? Мы считаем так: их вполне можно объединить! Зевота помогает охлаждать организм, насыщает мозг кислородом и настраивает общие биологические часы. А досталась она нам в наследство от предков-рыб.

Заразительное объяснение

Зевота — общественные часы. Ты ведь знаешь, как заразительно зевание? Наверняка, читая эти строки, ты уже зеваешь. Ещё нет? Тогда вот тебе: зевай, зевай, зевай, зевай... Ну как, у нас получилось заразить тебя зевотой? Учёные считают, что в древние времена у этого механизма была важная роль. Когда живёшь в тесном коллективе (как наши пещерные предки), важно всегда находиться примерно в одинаковом состоянии с другими людьми. Вместе засыпать и вместе просыпаться. Вместе быть настороже — вдруг в кустах спрятался хищник?.. Зевота помогала синхронизировать состояние всех членов группы. Стоило одному зевнуть перед сном, другие тоже начинали зевать и вскоре чувствовали себя сонными. Так что зевота — своеобразные встроенные часы!

