

## خواب خوب شبانه، راز طول عمر

محققان دانشگاه کالیفرنیا می‌گویند راز طول عمر در خواب خوب شبانه نهفته است.



محققان دانشگاه کالیفرنیا می‌گویند راز طول عمر در خواب خوب شبانه نهفته است. به گزارش ایسنا، به باور محققان یک خواب خوب شبانه چیزی بین پنج تا هشت ساعت است. گروهی از دانشمندان پس از بررسی نتایج تحقیق انجام شده بر روی زنان 50 تا 81 ساله که در دهه 90 میلادی صورت گرفته بود، متوجه شدند که این تحقیق با 459 زن اهل شهر سن‌دیوگو محقق شده و در آن رابطه بین مدت زمان خواب و مرگ و میر مورد توجه قرار گرفته بود.

آنها دریافتند که 444 نفر از شرکت‌کنندگان تحقیق مورد اشاره زنده هستند و 86 زن دیگر از دنیا رفته‌اند. دانشمندان پس از بررسی‌های بیشتر نتیجه گرفتند: بازماندگان این تحقیق در طول این سال‌ها شب‌ها چیزی حدود پنج تا شش ساعت و نیم خوابیده‌اند و زنانی که شب‌ها کمتر از پنج و بیش از شش و نیم ساعت خوابیده بودند، شانس اندکی برای زنده ماندن داشته‌اند.