



تأثیر خواب خوب بر زیبایی چهره

پژوهشگران سوئدی ثابت کرده اند این باور دیرینه که خواب خوب انسان را زیباتر می کند، صحت دارد. به این ترتیب کسانی که برای مدتی طولانی بی خوابی می کشند، کمتر جذاب و سالم به نظر می رسند.

جام جم آنلاین: پژوهشگران سوئدی ثابت کرده اند این باور دیرینه که خواب خوب انسان را زیباتر می کند، صحت دارد. به این ترتیب کسانی که برای مدتی طولانی بی خوابی می کشند، کمتر جذاب و سالم به نظر می رسند. از چهره داوطلبانی که در این تحقیقات شرکت کردند دو بار عکس گرفته شد. یک بار بعد از هشت ساعت خواب مستمر و یک بار بعد از سی و یک ساعت بی خوابی.

بعد از افرادی دیگر خواسته شد که عکس ها را مشاهده کنند و نظرشان را بگویند. مشاهده گران بدون اطلاع قبلی از تفاوت زمان عکس برداری به این نتیجه رسیدند که در عکس هایی که بعد از بی خوابی گرفته شده، داوطلبان کمتر جذاب به نظر می رسند.

"خواب زیبایی" عبارتی است که به طور سنتی در غرب شناخته شده است، اما بر اساس پژوهشگران بنیاد کارولینسکا در استکهلم این باور قدیمی فاقد شواهد علمی بود.

گروه تحقیقانی از مشاهده گران آموزش ندیده خواست که عکس 23 مرد و زن جوان را بعد از یک شب خواب خوب، بررسی کنند و بعد با عکس هایی که بعد از بی خوابی آنها گرفته شده مقایسه کنند.

همه عکس ها بر اساس معیار معینی گرفته شده اند. فاصله افراد تا دوربین یکسان است، پوستشان از هر نوع لوازم آرایش پاک است و همه آنها با حالت صورت مشابه جلوی دوربین قرار گرفته اند.

طبق گزارش پژوهشگران سوئدی که در "نشریه پزشکی بریتانیا" به چاپ رسیده است، آثار خستگی و عدم شادابی در چهره افرادی که با بی خوابی طولانی مدت مواجه می شوند به وضوح قابل مشاهده است.

به گفته پژوهشگران، این یافته جدید در امور پزشکی بسیار مفید واقع خواهد شد و به پزشکان کمک می کند تا سریعتر به علائم بیماری در مریضان خود پی ببرند.

دکتر درک یان دیک، پروفسور امور مربوط به خواب و فیزیولوژی در مرکز پژوهش خواب در بریتانیا گفته است که تاثیر بی خوابی از آنچه عکس ها نشان می دهند بسیار بیشتر است.

او در این باره گفت: "عکس ها در طول روز گرفته شده اند. زمانی که ساعت درونی بدن ما مشخص می کند که زمان بیداری است. آیا می توانید تصور کنید که چهره آنها در طول شب یا ساعات اولیه صبح که ساعت درونی شان حکم می کند بخوابند چطور است؟"

بی بی سی