



شب بیداری برابر با 3 کیلومتر راه رفتن انرژی مصرف می‌کند

به گزارش مهر، آیا شما از دسته آدم‌هایی هستید که در طول شب بیدار می‌مانند و پای تلویزیون می‌نشینند...

به گزارش مهر، آیا شما از دسته آدم‌هایی هستید که در طول شب بیدار می‌مانند و پای تلویزیون می‌نشینند و یا از آن دسته افرادی هستید که دچار بی‌خوابی هستید و تمام طول شب را در تخت خواب جا‌جا می‌شوند و ستاره‌ها را می‌شمارند؟

نتایج تازه‌ترین تحقیقات تیمی از پژوهشگران دانشگاه کلرادو به سرپرستی "کنت رایت" با محاسبه میزان انرژی مصرف شده در طول خواب و بیداری نشان داد که در هر دوی این موارد شما معادل 3 کیلومتر راه‌پیمایی انرژی مصرف کرده‌اید.

"کنت رایت" در این خصوص اظهار داشت: "ما کشف کردیم افراد زمانی که در تخت بیدار می‌مانند نسبت به وقتی می‌خوابند انرژی بیشتری مصرف می‌کنند. 8 ساعت بیداری در تخت حدود 135 کالری بیشتر از 8 ساعت خوابیدن در تخت می‌سوزاند."

این پژوهشگر افزود: "میزان صرفه جویی انرژی در طول خواب نسبتاً کم به نظر می‌رسد اما در حقیقت نتیجه آن بسیار بیشتر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم."

این محققان به منظور دستیابی به این نتایج، با آزمایش بر روی 7 بزرگسال سالم نشان دادند که مصرف انرژی 24 ساعت بی‌خوابی بیشتر از 7 درصد مصرف انرژی یک شب با خواب عمیق است.