



خواب کافی، ممکن است شما را لاغر نگهدارد

لاغر ماندن شما ممکن است تا حدی به استراحت شبانه خوب شما بستگی داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری فرانسه پنجشنبه 8 مه (18 اردیبهشت) در کنفرانسی بین المللی در آمستردام پایتخت هلند نتایج تحقیقی منتشر شد که نشان می‌دهد افرادی که شب‌ها بد می‌خوابند، غذای بیشتری می‌خورند.

بر اساس این تحقیق که در مرکز اروپایی علوم تغذیه‌ای در دیزون در مرکز فرانسه انجام شده است: "پس از یک خواب بد شبانه، افرادی 550 کالری (22 درصد) بیشتر از حد طبیعی می‌خورند."

این مقدار کالری در حدود یک هامبرگر بزرگ است.

محققان نشان دادند که احساس گرسنگی در میان گروهی که برای 4 ساعت در شب قبل خوابیده بودند، نسبت به گروهی که 8 ساعت خوابیده بودند، بالاتر است.

این محققان گفتند: "این نتایج بیانگر آن است که محرومیت خواب میزان مصرف غذا را بالا می‌برد... و می‌تواند عاملی برای تحریک چاقی باشد."

یک بررسی جداگانه که بوسیله پژوهشگران در دانشگاه ماستریخت هلند انجام شد و در این کنفرانس نتایج آن اعلام شد، نیز نشان داد که کودکانی که در حین سال‌های بلوغ کمتر می‌خوابند، در مقایسه با کودکانی که الگوهای خواب‌شان تغییر نکرده است، بیشتر وزن اضافه می‌کنند.

سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که در سال 2005 حدود 1.6 میلیارد نفر در جهان اضافه وزن دارند و دست کم 400 میلیون نفر آنها چاق محسوب می‌شوند.

این کنفرانس را انجمن اروپایی بررسی چاقی ترتیب داده بود.