

برای کاهش پرخوری، اندکی بیشتر بخوابید

پزشکان ادعا می‌کنند که اگر اندکی بیشتر در طول شبانه‌روز بخوابید، میل به پرخوری در شما کاهش پیدا می‌کند.



سلامت نیوز: پزشکان ادعا می‌کنند که اگر اندکی بیشتر در طول شبانه‌روز بخوابید، میل به پرخوری در شما کاهش پیدا می‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، نتایج یک مطالعه جدید تایید می‌کند افراد بزرگسالی که مدت زمان خوابشان کمی بیشتر است، در طول روز حجم غذای کمتری مصرف می‌کنند در حالی که کمبود خواب در افزایش میل به خودکشی تاثیرگذار است. این مطالعه همچنین نشان داده است که تاثیر کمبود خواب روی احساس گرسنگی در زنان و مردان متفاوت است.

به گزارش هلت دی نیوز، دکتر ماری پیراس تی اونگه متخصص انجمن قلب آمریکا که سرپرستی این مطالعه را بر عهده داشته می‌گوید: محدود کردن خواب در بزرگسالان سالم و طبیعی تاثیرات محدودی روی فاکتورهای خطرزای متابولیکی دارد و می‌تواند روی هورمون‌های تنظیم مصرف غذا در زنان و مردان به شیوه متفاوت تاثیر بگذارد.

وی خاطرنشان کرد: ما از مشاهده عدم تاثیر مهم خواب روی گلوکز و انسولین، لپتین و تفاوت‌های جنسیتی در اثرگذاری هورمون گرلین تحریک‌کننده اشتها و هورمون GLP-6 شگفت‌زده شدیم.

نتایج این مطالعات نشان داد که گرایش معمول به پرخوری در زمانی که مدت خواب کوتاه است با افزایش اشتها در مردان و کاهش احساس سیری در زنان مرتبط است. هر چند هر دوی این شرایط به میل پرخوری منتهی می‌شود اما نحوه اثرگذاری و مسیر متابولیکی آن در زنان و مردان متفاوت است.

این مطالعه در واقع پیچیدگی ارتباط بین طول دوره خواب و تنظیم تعادل انرژی بدن را نمایان می‌سازد.