

## کم بخوابید شام بیشتر می‌خورید

شب‌های خیلی کوتاه و خواب کم باعث افزایش اشتها می‌شود.



سلامت نیوز: شب‌های خیلی کوتاه و خواب کم باعث افزایش اشتها می‌شود.

نتایج یک پژوهش آمریکایی که در 11 مارس 2013 به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که شب‌های کوتاه و کم خوابی یعنی حدود پنج ساعت خواب شبانه به مدت یک هفته و دسترسی آسان به مواد غذایی یکی از فرمول‌های افزایش وزن می‌باشد.

نتایج این پژوهش مهر تأییدی است بر نتایج پژوهش‌های قبلی که پیش از این نشان داده بودند کم خوابی باعث چاقی می‌شود به ویژه به خاطر اینکه با کم خوابی بیشتر غذا می‌خوریم.

در این پژوهش محققان 16 زن و مرد جوان با سلامت بدنی خوب را که به مدت دو هفته در بیمارستان دانشگاهی لدر (کولورادو) نگه داشتند تا بررسی‌هایی انجام دهند.

محققان مصرف انرژی، میزان اکسیژن تنفس شده و دی اکسید کربن تولید شده‌ی این افراد را نیز اندازه‌گیری کردند.

در طول پنج روز اول نیمی این شرکت‌کننده‌ها اجازه داشتند پنج ساعت بخوابند در حالی که نیمی دیگر به مدت هشت یا نه ساعت در شب را در خواب گذراندند.

در پایان این دوره به مدت پنج روز دیگر جای شرکت‌کننده‌ها عوض شد.

محققان غذاهای چرب و همچنین غذاهای ساده و آماده‌ای در اختیار تمام شرکت‌کننده‌ها قرار دادند. در واقع همه‌ی شرکت‌کننده‌ها در هر زمانی که می‌خواستند به میوه، ماست، چپیس و بستنی دسترسی داشتند.

نتایج یک پژوهش آمریکایی که در 11 مارس 2013 به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که شب‌های کوتاه و کم خوابی یعنی حدود پنج ساعت خواب شبانه به مدت یک هفته و دسترسی آسان به مواد غذایی یکی از فرمول‌های افزایش وزن می‌باشد.

محققان مشاهده کردند افرادی که فقط پنج ساعت خوابیده‌اند در مقایسه با شرکت‌کننده‌هایی که نه ساعت در شب خواب بودند 5 درصد انرژی بیشتری مصرف کرده‌اند اما در عوض مواد غذایی بیشتری نیز خورده‌اند یعنی حدود 6 درصد کالری بیشتری دریافت کرده‌اند. این افراد صبحانه‌ی مختصر و در عوض شام مفصلی خوردند.

در واقع به نظر می‌رسد که بیدار ماندن طولانی مدت به انرژی بیشتری نیاز دارد و برای همین میل به خوردن زیاد نیز افزایش می‌یابد. محققان معتقدند که خود عمل بیدار ماندن باعث چاقی نمی‌شود بلکه میل خوردن بیشتر در زمان بی‌خوابی است که مشکل ساز می‌شود.

محققان مشاهده کردند که عکس‌العمل زن‌ها و مردها به این آزمایشات متفاوت بوده است. مردهایی که خواب نرمالی داشته‌اند خیلی کم وزن اضافه کردند اما وزن زن‌ها تغییری نکرد. اما شب‌های کوتاه و بی‌خوابی باعث شد که هم خانم‌ها و هم آقایان به طور متوسط یک کیلو چاق‌تر شوند.