



افراد بی خواب چاق می شوند/ خستگی عامل انتخاب غذاهای پرکالری

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که کم خوابی نه تنها خستگی و کج خلقی را افزایش می دهد، بلکه می تواند عامل چاقی افراد هم باشد، چرا که خستگی موجب می شود غذاهای پرکالری مصرف کنیم.

نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که کم خوابی نه تنها خستگی و کج خلقی را افزایش می دهد، بلکه می تواند عامل چاقی افراد هم باشد، چرا که خستگی موجب می شود غذاهای پرکالری مصرف کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، شرکت کنندگان در یک تحقیق پس از آنکه از خواب شبانه‌گاهی خود محروم شدند برای خرید به فروشگاه مراجعه کرده و بیشتر غذاهایی را خریداری کرده که میزان کالری آنها بیشتر بود.

دانشمندان دانشگاه آپسالا در سوئد به این نتیجه رسیدند که افرادی که خواب کم و یا بیخوابی دارند، سطح یک هورمون که با افزایش گرسنگی ارتباط دارد در بدنشان افزایش می یابد.

این نتایج نشان می دهد که بی خوابی موجب می شود که قدرت اراده یا تصمیم گیری با تفکر افراد کاهش یابد.

در این آزمایشها، افرادی که تمام شب بیدار بودند، صبح روز بعد با مجموعه ای از 40 نوع غذا رو به رو بودند که می توانستند از آنها انتخاب کنند.

آنها غذاهایی را انتخاب کردند که 9 درصد کالری آنها در مقایسه با انتخابهایشان پس از یک شب خواب کافی بیشتر بود.

محققان هشدار داده اند که خرید کردن هنگام خستگی تأثیر منفی روی سلامت و رفاه ما دارد، افراد اغلب در این دوره ها چندین نوع گوشت را یکجا خریداری می کنند.

کولین چاپمن از دانشگاه آپسالا در سوئد گفت: فرضیه ما این است که بی خوابی روی گرسنگی و فرآیند تصمیم گیری تأثیر می گذارد.

نتایج این تحقیق با بررسی 14 مرد که وزن عادی داشتند در مجله چاقی منتشر شده است.

این گزارش نتیجه گیری کرده است که به دنبال بی خوابی و خواب ناکافی شرکت کنندگان غذاهایی با وزن بیشتر و کالریهای بیشتر را با یک بودجه یکسان خریداری کردند.

محققان همچنین اظهار داشتند که این نتایج می تواند مورد استفاده کارگران شیفتی و یا پزشکان و پرستاران باشد که معمولا خواب شب را به علت شیفت کاری خود از دست می دهند.