

خواب شبانه کمتر از 8 ساعت برای کودکان ممنوع!

محققان چینی اعلام کردند: کودکانی که شب ها کمتر از 8 ساعت می خوابند، قند خون بالاتری دارند که ممکن است پیش زمینه ابتلا به بیماری دیابت (مرض قند) باشد...



محققان چینی اعلام کردند: کودکانی که شب ها کمتر از 8 ساعت می خوابند، قند خون بالاتری دارند که ممکن است پیش زمینه ابتلا به بیماری دیابت (مرض قند) باشد.

دکتر یو، یکی از محققان دانشگاه علوم شانگهای معتقد است این خطر، نوجوانان چاق را بیشتر از سایر هم سالانشان تهدید می کند. وی اضافه کرد: خواب شبانه کم، بدون ارتباط با سایر عوامل خطر قند خون بالا چون افزایش سن، جنس، رژیم غذایی، بیماری ها و وزن بالا قند خون کودکان را تحت تاثیر قرار می دهد.

این محققان در این مطالعه میزان قند خون و خواب شبانه ی 619 کودک چاق و 617 کودک متناسب 3 تا 6 ساله را مورد ارزیابی قرار دادند.

نتایج این مطالعه نشان می دهد همانند بزرگسالان، خواب کافی به بدن کودکان کمک می کند تا وزن و قند خون مناسبی داشته باشند.