

کم خوابترین و پر خوابترین کشورها کدامند

یک انسان سالم برای اینکه بتواند کارهای روزانه خود را انجام دهد به 6 تا 8 ساعت خواب شبانه نیاز دارد اما اکنون این رقم برای کارایی بیشتر در طول روز تغییر کرده است.



یک انسان سالم برای اینکه بتواند کارهای روزانه خود را انجام دهد به 6 تا 8 ساعت خواب شبانه نیاز دارد اما اکنون این رقم برای کارایی بیشتر در طول روز تغییر کرده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، احتیاجات خواب برای هر سنی تفاوت دارد. تاکنون به کرات این جمله را شنیده ایم که انسان بایستی بین 6 تا 8 ساعت خواب شبانه داشته باشد اما اکنون محققان معتقدند افرادی که بیشتر از این میزان و حدودا 10 ساعت از شبانه روز را به خواب اختصاص می دهند دارای عملکرد بهتری نسبت به سایرین هستند.

جهان متعلق به کسانی است که بیشتر می خوابند!

خواب همانند یک سرمایه گذاری مناسب است زیرا اگر توازن مناسبی بین خواب و فعالیت های روزمره وجود داشته باشد، ذهن و مغز می توانند به فعالیت های خلاقانه تری دست پیدا کنند در نتیجه میزان کارایی و عملکرد آنها نیز افزایش پیدا می کند. اما در این میان معیارهایی مانند نیاز شخص به خواب شبانه، ریتم زندگی، بیماری، وراثت، سن، شرایط شغلی و حرفه ای، افسردگی و غیره می تواند میزان ساعت خواب شبانه را متغیر کند.

آمارهایی از میزان خواب شبانه در کشورهای مختلف

فرانسه یکی از کشورهایی است که شهروندانش حدودا 7 تا 8 ساعت در طول شبانه روز را به استراحت و خواب اختصاص می دهند. اما این مقدار با افزایش سن تغییر می کند. کشورهای دیگری مانند امریکا، انگلیس، آلمان، اسپانیا نیز همانند فرانسه حدودا 6 تا 8 خواب در طول شبانه روز دارند.

رتبه ممتاز خواب آلودگی به استرالیا رسید

استرالیا تنها کشوری است که مردمانش بیش از 9 ساعت در شب به استراحت می پردازند.

رتبه آخر خواب شبانه روز به کشورهای آسیایی رسید

کشورهای آسیایی کمتر از 6 ساعت در طول شبانه روز می خوابند.

از فواید بیشمار خواب می توان به موارد زیر اشاره کرد:

* انرژی مضاعف

* قدرت مبارزه با بیماری ها و خستگی ها

* تقویت و بهبود سیستم ایمنی بدن

* تقویت حافظه

* عملکرد بهتر در فعالیت های روزانه و ایجاد خلاقیت

* تقویت روحیه و اخلاق

* قدرت بهتر درک و تفسیر موضوعات مختلف

* کاهش اشتباهات و خطرات

* کاهش روند پیری

* توقف افزایش وزن

* عدم گسترش و توسعه اختلالات عصبی

* کاهش احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر