



کم‌خواب‌ترین و پرخواب‌ترین کشورها کدامند

یک انسان سالم برای این که بتواند کارهای روزانه خود را انجام دهد به ۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد اما اکنون این رقم برای کارایی بیش‌تر در طول روز تغییر کرده است.

یک انسان سالم برای این که بتواند کارهای روزانه خود را انجام دهد به ۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه نیاز دارد اما اکنون این رقم برای کارایی بیش‌تر در طول روز تغییر کرده است.

به گزارش مهر، احتیاجات خواب برای هر سنی تفاوت دارد. تاکنون به کرات این جمله را شنیده‌ایم که انسان باید بین ۶ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشد اما اکنون محققان معتقدند افرادی که بیش‌تر از این میزان و حدودا ۱۰ ساعت از شبانه‌روز را به خواب اختصاص می‌دهند دارای عملکرد بهتری نسبت به سایرین هستند.

جهان متعلق به کسانی است که بیش‌تر می‌خوابند!

خواب همانند یک سرمایه‌گذاری مناسب است زیرا اگر توازن مناسبی بین خواب و فعالیت‌های روزمره وجود داشته باشد، ذهن و مغز می‌توانند به فعالیت‌های خلاقانه‌تری دست پیدا کنند در نتیجه میزان کارایی و عملکرد آنها نیز افزایش پیدا می‌کند. اما در این میان معیارهایی مانند نیاز شخص به خواب شبانه، ریتم زندگی، بیماری، وراثت، سن، شرایط شغلی و حرفه‌ای، افسردگی و غیره می‌تواند میزان ساعت خواب شبانه را متغییر کند.

آمارهایی از میزان خواب شبانه در کشورهای مختلف

فرانسه یکی از کشورهایی است که شهروندانش حدودا ۷ تا ۸ ساعت در طول شبانه‌روز را به استراحت و خواب اختصاص می‌دهند. اما این مقدار با افزایش سن تغییر می‌کند. کشورهای دیگری مانند آمریکا، انگلیس، آلمان، اسپانیا نیز همانند فرانسه حدودا ۶ تا ۸ خواب در طول شبانه‌روز دارند.

رتبه ممتاز خواب‌آلودگی به استرالیا رسید

استرالیا تنها کشوری است که مردمانش بیش از ۹ ساعت در شب به استراحت می‌پردازند.

رتبه آخر خواب شبانه‌روز به کشورهای آسیایی رسید

کشورهای آسیایی کمتر از ۶ ساعت در طول شبانه‌روز می‌خوابند.

از فواید بی‌شمار خواب می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- انرژی مضاعف
- قدرت مبارزه با بیماری‌ها و خستگی‌ها
- تقویت و بهبود سیستم ایمنی بدن
- تقویت حافظه
- عملکرد بهتر در فعالیت‌های 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