

کمبود خواب بدنتان را متلاشی می کند!

افرادی که خواب کمی دارند مغزشان سریعتر کوچک می شود و زودتر به زوال عقل مبتلا می شوند.



افرادی که خواب کمی دارند مغزشان سریعتر کوچک می شود و زودتر به زوال عقل مبتلا می شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، هنگام کم خوابی، بدن موادی ترشح می کند که پس از ضربه به مغز نیز تولید می شود. نتایج مطالعات قبلی محققان نشان داده بود که طول مدت خوابیدن بر کارکرد قوای شناختی مغز افراد مسن تاثیر می گذارد.

بررسی ها نشان می دهند، کم خوابی باعث تحلیل عضلات می شود و بافت بدن به مرور زمان فرسوده می شود. اشخاصی که خواب درستی ندارند، قند خونشان پایین می آید و قند تنها منبع غذایی مغز است. در نتیجه کاهش قند خون، باعث تخریب و اختلال در عملکرد مغز می شود.

گفتنی است؛ مطالعات اخیر محققان نشان می دهد کمبود خواب در کودکان باعث کوتاهی قد در آن ها می شود و خون رسانی به مغز نیز کاهش می یابد.

بررسی های پژوهشگران نشان می دهد افرادی که تنها 4 الی 5 ساعت خواب شبانه دارند سیستم ایمنی ضعیف تری دارند و چهره آن ها پیرتر به نظر می رسد.

نتایج مطالعات نشان می دهند، خواب 7 الی 8 ساعت شبانه باعث می شود تمام ارگان های بدن به درستی عمل کنند و روند پیری بدن کاهش یابد. خوابیدن باعث استراحت مغز می گردد. اگر کمبود خواب به مدت طولانی ادامه یابد، موجب تسریع مرگ سلول های مغزی می گردد.