

睡眠时间关乎腹围 “极端睡眠”应引起注意

美国研究人员发现，对于40岁以下成年人，睡眠时间关乎腹围，如果睡眠过少或过多，腹部脂肪在一段时期后明显增加。

这项研究结果刊载于3月1日出版的医学杂志《睡眠》。

有关联

美国北卡罗来纳州韦克福雷斯特大学医学院研究人员以332名非洲裔美国人和775名拉美裔美国人为研究对象，其中62%为女性。他们年龄在18至81岁之间，平均年龄41.7岁。

研究人员发现，17%的研究对象晚间平均睡眠时间不超过5小时，55%在6至7小时之间，28%不少于8小时。

研究人员用CT扫描方式测出研究对象腹部脂肪含量，包括皮下脂肪和内脏脂肪。研究负责人克里斯滕·G·海尔斯通告诉路透社记者，内脏脂肪与糖尿病、高血压和心脏病等疾病密切相关。

5年后，在年龄低于40岁的研究对象中，晚间平均睡眠时间不超过5小时的内脏脂肪增加32%，在6至7小时之间的增加13%，不低于8小时的增加22%。皮下脂肪变化情形类似。

在年龄不低于40岁的研究对象中，睡眠时间与腹部脂肪变化之间没有明显关联。

析原因

研究人员认为，睡眠时间关乎腹部脂肪增加可能有三方面原因。

首先，睡眠少可能使人疲倦，导致日间无力锻炼身体；与睡眠时间居中者相比，睡眠较多者花在运动上的时间少一些，因而脂肪增加多一些。

其次，睡眠少可能影响与食欲有关的荷尔蒙水平，导致过量饮食。

再次，一些人因心情抑郁而睡眠少，抑郁本身与体重相关。

海尔斯通说，睡眠时间究竟多少合适因人而异，没有硬性规定，但是“极端睡眠”，例如每晚少于5小时，应引起注意。

她建议：“对睡眠状况有任何疑问，都应该向健康顾问咨询，就像在饮食和运动方面有任何不解一样。”

提建议

这项研究没有证明睡眠过多或过少直接导致腹部脂肪增加，但它为了解睡眠和脂肪之间关系提供了新数据。

海尔斯通说，这次研究是对过去研究的补充，部分原因是研究对象是非洲裔和拉美裔美国人。他们面临患肥胖症和其他疾病的风险不断增加，但对他们健康状况的研究还不够。

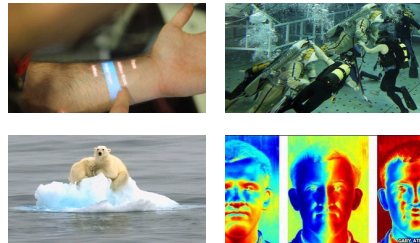
她说，保证充足睡眠对任何人种、任何族裔都重要，但美国少数族裔“极端睡眠”情况尤其多。

相关新闻

相关论文

- 1 睡眠时间和质量影响记忆力 小憩有益胜咖啡
- 2 “睡眠债”缠身难补救 为“夜猫子”敲响警钟
- 3 美研究发现睡眠不足易导致决断失误
- 4 《科学》：睡眠不足可能是导致老年痴呆症元凶之一
- 5 告别睡觉打鼾困扰 无线电疗法带来曙光
- 6 《PLOS医学》：打鼾可致睡眠窒息 增加死亡风险
- 7 《科学》：首次发现调控人类睡眠基因
- 8 美研究发现：多睡觉或有助产后减肥

图片新闻



>>更多

一周新闻排行

一周新闻评论排行

- 1 直属高校“新世纪百千万人才工程”名单公布
- 2 清华大学新增2009年度“长江学者奖励计划”人选19位
- 3 英国皇家研究所最“潮”女科学家“被下岗”
- 4 温家宝：大学最好不要设立行政级别 让教育家办学
- 5 中科院院士被指涉百万诈骗 称将诉诸法律维权
- 6 丘成桐：学问不是传说
- 7 中国人民大学获巨额捐赠 总额达3000万美元
- 8 《自然》调查称失去谷歌将显著影响中国科研
- 9 研究称高腰臀比例或沙漏型身材美女尤其令男性兴奋
- 10 我国将选择部分学校开展10项重大教育改革试点

更多>>

编辑部推荐博文

- 阳光洒在窗前
- 爱上摄影（7）飞越彩虹的海鸥
- 弟兄们，跟我上！还是？弟兄们，给我上！
- 代谢组学的闲谈
- 符号化的素质教育——对《教育规划纲要》的识读和建议（3）
- “无聊”课题，有趣过程，错误“牛”文，长寿的突破

更多>>

论坛推荐

- 考研捷报帖！（欢迎顶贴）
- 《20世纪最伟大的心理学实验》（美）斯莱特
- 国内外论文投稿、发表方法、技巧、策略和经

研究人员建议，医生们不仅要鼓励人们养成健康的饮食和运动习惯，还要提醒他们保证充足睡眠。

此外，年轻人在升入大学、结婚和生育等几个重要阶段容易出现睡眠不足现象，尤其应关注睡眠对健康的影响。

[更多阅读](#)

[路透社相关报道（英文）](#)

特别声明：本文转载仅仅是出于传播信息的需要，并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性；如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用，须保留本网站注明的“来源”，并自负版权等法律责任；作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜，请与我们接洽。

验大合集

- [认识和利用个人文献管理软件](#)
- [漫话高数](#)
- [国内的SCI 杂志分区制度：从重视论文的量转到重视质](#)

[更多>>](#)

[打印](#) [发E-mail给:](#) [GO](#)

以下评论只代表网友个人观点，不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码: