

来源：国际在线 发布时间：2008-11-18 10:45:4

小字号

中字号

大字号

法研究发现：睡眠是最经济实惠的减肥方法



法国科学家的最新研究结果显示，睡眠是最经济实惠的减肥方法，因为有规律的睡眠不仅能够有效解决体重超标问题，还能大量节约钱财。

法国国家健康与医学研究院 (INSERM) 的科学家们称，导致体重超标的因素有很多，其中人所共知的一个因素就是不正确的饮食习惯和缺乏体育锻炼，但很少有人知道睡眠不足也能够导致体重增加。

法国科学家在本国居民中进行的一项调查显示，如果一个人连续两天平均只睡4个小时，那么其体内负责饥饿感的荷尔蒙ghrelin就会增加近一倍，而调节体内脂肪含量和食欲的荷尔蒙leptin就会相对减少。

科学家们还以美国人为例子向人们发出警告称，由于睡眠时间在逐渐减少，最近50年来美国人的全民肥胖趋势仍在加强。同时科学家们还强调称，睡眠不足导致的儿童肥胖症大有加剧之势，因为92%的肥胖儿童都是由睡眠不足造成的。另据约翰·霍普金斯大学彭博公共卫生学院的科学家们称，哪怕是每天多睡一个小时，儿童肥胖症的发病率就会降低9个百分点。

研究人员还表示，女性睡眠不足不仅会影响到其体形，而且会导致心血管疾病、抑郁症和各种心理疾病的高发。据美国北卡罗来纳州杜克大学的显示结果显示，与男性相比，女性为了健康更需要充足的睡眠。同时，还有一项研究结论称，睡眠不足还会促使人出现以下“症状”：抑郁、富有攻击性和易过敏等。

发E-mail给：

go

打印 | 评论 | 论坛 | 博客

读后感言：

发表评论

基因变异肥胖者采用普通减肥法也可以瘦身
美研发可植入肠胃内膜 延缓消化有助减肥
英国借鉴胃束带手术原理研制新型减肥药
美研究称：减肥者要谨防“黑色星期六”
研究显示：减肥手术有助于降低患癌几率
英国调查显示：女人一生 十年在节食
香港中文大学研究：束胃带减肥亦可改善糖尿病
朱大明：科技报告当“减肥”

中国政法大学砍死教授学生事发前两月和女友分手
评论：名校大轮岗彰显大学校长官员化
第11届“世界杰出女科学家成就奖”出炉
奥巴马回答《自然》与科学相关的26个问题
北大生命科学学院院长饶毅：在改革道路上并不孤单
15名中国科学家新当选发展中国家科学院院士
科技部公布08—09年国家有关科技计划立项清单
南方周末：什么人能当副部级大学校长