

PHỤ NỮ CẦN NGỦ NHIỀU HƠN NAM GIỚI

Phái đẹp cần ngủ nhiều hơn phái mạnh, đây là lý do vì sao phụ nữ có xu hướng gắt gỏng nhiều hơn khi ngủ dậy vào sáng sớm.

Nhiều phụ nữ trong cuộc sống thường ngày hay gắt gỏng lúc ngủ dậy, điều này là tự nhiên. Các nhà khoa học tại Đại học Duke ở Durham, North Carolina phát hiện ra rằng phụ nữ cần ngủ nhiều hơn nam giới và sự gắt gỏng rất có thể là do họ đã không được ngủ đủ giấc, News cho hay.

“Phụ nữ thiếu ngủ có nguy cơ mắc bệnh tim, trầm cảm, vấn đề về đông máu dẫn tới đột quỵ. Phụ nữ cũng dễ bị viêm nhiễm gây đau đớn, những điều này khiến họ hay khó chịu vào sáng sớm khi ngủ dậy”, tiến sĩ Michael Breus nói.

Phụ nữ có xu hướng ngủ nhiều hơn nam giới. (Ảnh: News.com.au)

Không giống như phụ nữ, tình trạng sức khỏe của người đàn ông dường như không gắn liền chặt chẽ với thời gian ngủ, nguy cơ mắc các bệnh do thiếu ngủ cũng ít hơn.

Các chuyên gia khuyên rằng, nếu không ngủ đủ giấc vào ban đêm, mọi người nên có một giấc ngủ ngắn. Tuy nhiên, giấc ngủ trưa chỉ nên kéo dài từ 25 đến 90 phút, nếu ngắn hơn hoặc dài hơn sẽ làm người ngủ cảm thấy khó chịu.

Đây không phải là lần đầu tiên các nhà khoa học cho rằng phụ nữ cần ngủ nhiều hơn nam giới. Một trong những cơ quan hàng đầu của Anh nghiên cứu về giấc ngủ cho biết, phụ nữ cần khoảng 20 phút đi vào giấc ngủ, do não của họ có nhiều mối bận tâm hơn.

“Chức năng chính của giấc ngủ là phục hồi chức năng tế bào não. Trong giấc ngủ sâu, vỏ não chịu trách nhiệm suy nghĩ, trí nhớ, ngôn ngữ được khôi phục dần”, Jim Horne, giám đốc Trung tâm Nghiên cứu giấc ngủ Đại học Loughborough, Anh nói.