

NGỦ TRƯA GIUP CHÔNG BỆNH TIM MẠCH, TĂNG HIỆU SUẤT LÀM VIỆC

Một giấc ngủ ngắn sau bữa ăn trưa cải thiện đáng kể khả năng của con người: tư duy mạch lạc hơn, năng suất lao động tăng lên, tinh thần phấn chấn, cải thiện trí nhớ và hoạt động của tim.

Như vậy có thể coi giấc ngủ trưa ngắn ngủi là một phương pháp kinh tế và dễ chịu để điều chỉnh lại sức khỏe tâm lý và thể chất cho con người. Hiện nay, ở phương Tây, người ta dành một thời gian nhất định để các nhân viên có một giấc ngủ ban ngày, vì khoa học đã chứng minh giấc ngủ ấy không chỉ nâng cao các chỉ số cho người lao động nói riêng, mà cả một tập thể nói chung.

Cách nay khoảng ba nghìn năm các nhà khoa học cổ Hy Lạp đã xác định rằng, người nào có ngủ ngày, dù chỉ ba lần trong một tuần, thì cũng giảm được 1/3 nguy cơ mắc bệnh tim mạch. Những nhà nghiên cứu hiện đại khẳng định chính xác hơn một chút so với các đồng nghiệp thời xưa. Họ nhấn mạnh lợi ích của việc ngủ trưa với việc giảm 37% xác suất đột quỵ, các cơn đau tim, nhồi máu cơ tim và các bệnh khác liên quan đến hệ tim mạch.

Trong quá trình nghiên cứu các nhà khoa học đã đi đến kết luận, dù chỉ ngủ lơ mơ sau bữa ăn trưa thì cũng đã có thể bảo đảm cho cơ thể kiểm soát một cách hiệu quả cân nặng của mình. Nếu bạn xác định mục tiêu là giảm béo, thì giấc ngủ trưa chừng 30 phút giúp bạn điều tiết sự ham ăn và tích lũy mỡ trong cơ thể.

Một nghiên cứu rộng rãi tiến hành trong thời gian gần đây với sự tham gia của các nhân viên hàng không nhiều nước đã chứng minh rằng sự tỉnh táo, bình tĩnh, khả năng hoạt động về tâm lý của những tiếp viên làm việc hai ca liền tăng lên từ 40 đến 90%, nếu như họ thu xếp được một giấc ngủ giữa ca kéo dài 30-40 phút.