

MỖI ĐÊM, NGỦ 7 GIỜ LÀ LÝ TƯỞNG

Theo một nghiên cứu khoa học gần đây thì để cho đầu óc được minh mẫn, con người mỗi đêm cần ngủ 7 giờ, không nên ngủ nhiều hơn hay ít hơn.

Trong cuộc nghiên cứu Nurses' Health của tiến sĩ khoa học Elizabeth Devore ở bệnh viện Brigham ở Boston (Mỹ), sử dụng dữ liệu của 15.000 phụ nữ mỗi đêm ngủ 5 giờ và ít hơn nữa cho thấy chỉ số minh mẫn thấp hơn mức tiêu chuẩn, thấp hơn so với những người mỗi đêm ngủ 7 giờ.

Phụ nữ ngủ 9 giờ hoặc nhiều hơn nữa cũng cho thấy chỉ số minh mẫn thấp hơn so với những người mỗi đêm ngủ 7 giờ.

Từ đó, tiến sĩ khoa học Elizabeth Devore kết luận về mối liên hệ giữa thời gian ngủ và sự minh mẫn ở lứa tuổi trung niên và tuổi già. Việc mỗi đêm ngủ dưới 7 giờ làm tăng nguy cơ bị bệnh tim mạch và tiểu đường.

Trong cuộc hội thảo gần đây về giấc ngủ tại Boston, các nhà nghiên cứu của trường Đại học California Berkeley cũng trình bày tham luận rằng: thực hiện scan MRI với những người tham gia thử nghiệm cho thấy tình trạng mất ngủ làm cho con người mất đi sự minh mẫn, ăn uống kém đi. Mất ngủ làm suy yếu thùy não trước - nơi điều khiển hành vi và thực hiện những hành động phức tạp, trong đó có cả việc ăn uống.