

HÃY TẮT ĐÈN ĐỂ CÓ GIẤC NGỦ NGON

Nếu trong khi ngủ mà có những yếu tố kích thích như chiếc TV hoặc chiếc đèn bàn đang bật thì những giấc ngủ như vậy dễ dàng làm người ta bị trầm cảm, một công trình mới của các nhà khoa học Đức đăng trên tạp chí Nature cho hay.

Nếu trong khi ngủ mà có những yếu tố kích thích như chiếc TV hoặc chiếc đèn bàn đang bật thì những giấc ngủ như vậy dễ dàng làm người ta bị trầm cảm, một công trình mới của các nhà khoa học Đức đăng trên tạp chí Nature cho hay.

Trong thí nghiệm của mình, các nhà khoa học chia chuột cống ra thành 2 nhóm. Một nhóm ngủ trong ánh sáng đèn và một nhóm ngủ trong bóng tối. Những con chuột nhóm 1 có những hành vi khác thường và đặc biệt, chúng từ chối các thức ăn ngọt.

Tắt đèn trước khi đi ngủ để có một giấc ngủ ngon.

Những nghiên cứu tiếp đó chứng tỏ rằng dưới ánh đèn sáng, phần não chịu trách nhiệm tiếp nhận cảm giác thỏa mãn bị giảm xuống đáng kể.

Để kiểm tra các số liệu thu được, người ta phỏng vấn những người khi đang ngủ bị bật TV thì được họ phàn nàn rằng ngủ không đầy giấc, giấc ngủ chập chờn và đầu óc không được thư giãn. Các nhà khoa học giải thích rằng, những bức xạ từ màn hình đi qua mắt, ức chế melatonin – loại hormone làm người ta ngủ yên đồng thời có tác dụng chống oxy hóa, chống stress và kích thích hệ miễn dịch. Theo các nhà khoa học, những kết quả nghiên cứu và quan sát lâm sàng cho thấy epifriz và hormone của nó là melatonin đi vào trong các hệ bảo vệ cơ thể khỏi những tác động có hại.

Việc dùng các thiết bị điện tử cá nhân như ĐTDĐ, máy tính, máy nghe nhạc trước khi ngủ, theo các nhà khoa học là một thói quen rất có hại. Chúng kích thích bộ não còn mạnh hơn cả việc tiếp nhận thụ động thông tin từ màn hình TV. Và đương nhiên, hậu quả tác động đến não còn nặng nề hơn nữa.