NGỦ ĐỂ ĐÈN SÁNG DỄ BỊ TĂNG CÂN

Một nghiên cứu về bệnh béo phì trên chuột cho thấy việc ngủ dưới ánh đèn sáng dễ khiến tăng cân.

Các nhà nghiên cứu cho một số con chuột nằm ngủ trong ánh đèn lờ mờ 8 tuần và quan sát chúng. Kết quả là những con này tăng trọng hơn 50% so với những con chuột ngủ trong bóng tối hơn.

"Mặc dù không có sự khác biệt trong mức độ hoạt động hay khẩu phần, những con chuột sống trong ánh sáng vào bam đêm sẽ béo hơn những con khác", AFP dẫn lời Laura Fonken, trưởng nhóm nghiên cứu của đại học Ohio, Mỹ cho biết.

"Ánh sáng trong đêm khiến cho những con chuột thử nghiệm cảm thấy thèm ăn vào thời điểm mà sự chuyển hóa thức ăn không đạt mức như bình thường", Randy Nelson, đồng tác giả nghiên cứu này, nhận xét.

Nếu những kết quả này được xác nhận trên người, nó có thể dẫn đến kết luận là những bữa ăn đêm là một trong các yếu tố khiến người ta bị béo phì, ông Nelson nói.