

# NGỦ NGON 10 GIỜ MỖI ĐÊM GIÚP SỐNG TỚI 100 TUỔI

Bạn muốn sống tới 100 tuổi? Điều đó có thể trở thành hiện thực nếu bạn "chịu khó" ngủ ngon mỗi đêm 10 giờ.

Theo nhà nghiên cứu Danan Gu thuộc Trường đại học Portland, bang Oregon, Mỹ, ngủ tốt ban đêm có thể là chìa khóa để sống tới bách niên

Bạn muốn sống tới 100 tuổi? Điều đó có thể trở thành hiện thực nếu bạn "chịu khó" ngủ ngon mỗi đêm 10 giờ.

Theo nhà nghiên cứu Danan Gu thuộc Trường đại học Portland, bang Oregon, Mỹ, ngủ tốt ban đêm có thể là chìa khóa để sống tới bách niên giai lão.

Thực tế cho thấy những người sống thọ thường ngủ ít nhất 10 giờ mỗi đêm. Ngược lại, các vấn đề trực tiếp sức khỏe rất hay gặp ở những người kém ngủ.

Khi giấc ngủ bị ngắt quãng dễ dẫn tới tình trạng tăng tỷ lệ nhiễm mỡ trong máu, tăng cholesterol, cortisol và huyết áp - những yếu tố chính gây bệnh tim mạch. Thiếu ngủ còn làm giảm chức năng hoạt động của bộ não và khả năng tỉnh táo của chúng ta.

Nguyên nhân ngủ tốt tác động tích cực tới sức khỏe con người là do trong quá trình ngủ các tế bào của chúng ta được phục hồi, cơ thể thải loại các chất độc hại và kích thích hoạt động của các tế bào thuộc hệ miễn dịch.

Các kết quả thăm dò cho thấy có tới 70% các cụ già ở tuổi 100 và cao hơn nói các cụ "sống như tiên vì ăn được ngủ được."

Trong khi đó, nhiều người ở tuổi thấp hơn (65-79) lại hay phàn nàn về tình trạng trằn trọc về đêm của mình./.