

ĂN NHIỀU CHẤT BÉO KHIẾN BẠN KHÓ NGỦ

Việc bạn ngủ không ngon có thể là hậu quả của việc ăn quá nhiều chất béo trong ngày.

Nghiên cứu do Cibele Crispim tại Đại học liên bang Sao Paulo, Brazil, thực hiện tìm thấy bạn càng tiêu thụ nhiều chất béo mỗi ngày, thì bạn sẽ càng khó c

Việc bạn ngủ không ngon có thể là hậu quả của việc ăn quá nhiều chất béo trong ngày.

Nghiên cứu do Cibele Crispim tại Đại học liên bang Sao Paulo, Brazil, thực hiện tìm thấy bạn càng tiêu thụ nhiều chất béo mỗi ngày, thì bạn sẽ càng khó có một giấc ngủ ngon.

Đặc biệt, những bữa tối có nhiều đồ rán hay những món ăn trộn đầy pho mát sẽ làm xáo trộn giấc ngủ của bạn.

(Ảnh: Xinhua)

Nghiên cứu trong phòng thí nghiệm cho thấy, càng ăn nhiều chất béo mỗi ngày, bạn càng dễ bị thức dậy giữa đêm, trằn trọc và không thể thiếp đi trong cả đêm.

Ăn nhiều chất béo còn gia tăng khả năng thở không sâu, giai đoạn mắt chuyển động nhanh (REM) bị rút ngắn. Giai đoạn này, khi giấc mơ thường xảy ra, giúp bạn trở nên năng động hơn trong ngày hôm sau.