

睡太少會變胖？

09-15

為了減肥，人們無所不用其極：採用奇怪的節食法、大量運動，甚至服用藥物。然而研究顯示，睡眠可能出乎意料地和減重息息相關。

研究人員追蹤受試者六年間的睡眠習慣和體重，他們發現，晚上睡不到六小時的人體重增加了。他們還發現，晚上睡眠時間超過九小時的人也變胖了。看來理想的睡眠時間介於六小時到九小時之間。

肥胖與睡眠不足的關聯似乎顯而易見。睡太少會導致精神不振，讓人們不想運動。此外，疲憊的身體會減少分泌令人產生飽足感的荷爾蒙，也就是脂瘦素。所以，缺乏足夠睡眠時，你會更容易感到飢餓，因而飲食過量。

睡太多的人體重增加的原因就沒這麼明確了。研究人員表示，睡眠時間長的人可能睡眠品質並不好。這意味著他們和睡眠不足的人有同樣的問題。因此，適當的睡眠顯然有益於你的體重。每天六至九小時的睡眠也許可以讓你遠離肥胖。