

## คนอดนอนกลับยิ่งทำให้กินอาหารจุขึ้น...หลับดีช่วยให้ผอมบาง

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552



ที่ประชุมโรคอ้วนได้รับรายงานผลการศึกษาที่ระบุว่า การอดนอนทำให้กินมากกว่าปกติร้อยละ 22  
เทียบได้กับการกินแฮมเบอร์เกอร์ขนาดใหญ่...

ที่ประชุมเรื่องโรคอ้วนระหว่างประเทศ พากันได้แนวความคิดว่าการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่  
อย่างน้อยก็อาจจะช่วยรักษารูปร่างของเรา ให้ยังคงผอมบางอยู่ได้

ที่ประชุมได้รับรายงานผลการศึกษาว่า  
เพียงแค่อุดนอนมาคืนเดียวจะทำให้คนเรากินมากขึ้นกว่าปกติถึงร้อยละ 22  
ซึ่งเทียบได้เท่ากับกินแฮมเบอร์เกอร์ขนาดใหญ่เขาไปทั้งชิ้น

รายงานกล่าวว่า ผู้เข้ารับการทดสอบที่ได้นอนคืนก่อนเพียง 4 ชม.  
จะรู้สึกหิวจัดกว่าเพื่อนคนที่ได้นอนเต็มอิ่ม 8 ชม. "ผลการทดสอบส่อว่า การอดนอนทำให้คนกินจุขึ้น  
ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดอ้วน"

พร้อมกันนั้น ยังมีรายงานผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยมาสตริคท์แห่งเนเธอร์แลนด์  
พบว่าเด็กคนที่นอนน้อยลงเมื่อวัยย่างเข้าหนุ่มสาวกว่าเมื่อตอนเด็ก จะพากันอ้วนขึ้น  
เมื่อเทียบกับเพื่อนคนที่ยังคงนอนนานเท่าเดิม.