

## 研究显示女孩睡眠不足8小时更爱吃垃圾食品

一项新的研究显示,与睡眠8小时以上的青少年相比,每晚睡眠不到8小时的青少年,往往会吃更多的高脂食品和零食。美国研究人员发现,睡眠时间过短会导致饮食结构变化,这样就会增加肥胖的风险,对女孩来说更是如此。

波士顿妇幼医院的研究人员对240名16到19岁青少年的睡眠模式进行了研究。通过戴在手腕上的仪器,研究人员计算了这些青少年的睡眠时间,然后以访谈的方式,记录他们每天所摄取的食物。

研究结果显示,与睡眠8小时以上的青少年相比,每晚睡眠不到8小时的青少年,从脂肪获得的热量要多出2.2%,从碳水化合物得到的热量则少3%;而睡眠每增加一小时,食用大量零食的机率就会降低21%。研究人员指出,睡眠较少的人每天脂肪摄取相对增加2.2%,长期下来可能会导致累积热量摄取变多,从而会增加肥胖和心血管疾病的风险。

有趣的是,研究人员还发现,女孩因为睡眠不足而猛吃垃圾食品的现象又特别明显。研究人员指出,这可能是由于女孩往往倾向于用吃零食来化解不良情绪。

[更多阅读](#)

[波士顿环球报相关报道\(英文\)](#)

[英研究称爱吃“垃圾食品”可能是基因变异作怪](#)

特别声明: 本文转载仅仅是出于传播信息的需要,并不意味着代表本网站观点或证实其内容的真实性;如其他媒体、网站或个人从本网站转载使用,须保留本网站注明的“来源”,并自负版权等法律责任;作者如果不希望被转载或者联系转载稿费等事宜,请与我们联系。

[打印](#) 发E-mail给:



以下评论只代表网友个人观点,不代表科学网观点。

2010-10-12 19:34:13 匿名 IP:128.214.20.\*

就是哈,我觉得这个实验有点意思,睡觉和不睡觉人的消耗不同,自然吃的东西差别也大。

[\[回复\]](#)

2010-10-12 12:53:20 匿名 IP:60.168.61.\*

原因很简单:睡眠时间少了,吃零食的时间就多了,尤其对偏爱零售的女孩子。

[\[回复\]](#)

2010-10-11 20:46:28 匿名 IP:180.110.200.\*

女孩贪吃零食,男孩抽烟喝酒,一般都是化解情绪的方式

[\[回复\]](#)

目前已有3条评论

[查看所有评论](#)