

这样睡觉会让人发胖

荷兰莱顿大学一项新研究发现，睡觉时开灯、电视或使用手机的人更容易发胖。莱顿大学医学中心研究员帕特里克·任森博士及团队将实验鼠随机分为几组，让它们暴露在人造光源下 12、16、24 小时。结果发现，每天 24 小时暴露于光照下，持续 5 周的实验鼠体内脂肪比普通实验鼠增加 50%。这些接受额外光照的实验鼠，体内棕色脂肪吸收营养物质减少，脂肪燃烧量更少。

任森表示，人体内存两种脂肪：棕色脂肪和白色脂肪。前者负责储存多余热量，后者通过燃烧脂肪变为热量。研究表明，人工灯光既干扰人体生物钟，又干扰棕色脂肪，导致体内脂肪聚集和肥胖。

研究人员桑德尔·库杰曼博士表示，研究再次证实昼夜节律紊乱会增加肥胖症风险。肥胖症日益流行也与产生人工光源的电视、手机等电子设备使用率骤增直接相关。科学家建议，睡觉时尽量保持卧室黑暗，避免电子设备及路灯等室外光源的干扰。

