

享瘦的秘訣：一夜好眠

台灣 1/3 的人有睡眠障礙

晚上睡不好 更易餓

白天會多吃 550 卡的食物

應積極治療睡眠障礙 釜底抽薪

前二週剛談過「睡太多或太少，均易發胖」，並提及台灣有 1/3 的人，有睡眠障礙，有的是入睡困難，有的是中途頻醒，還有的則是早早醒來、難再續眠。本週再次針對「睡不好更易發胖」提出警訊，提醒有睡眠障礙的人應正向看待自己睡眠品質不佳的問題，積極治療，否則日久或邁入中老年後，更會加速身體代謝機能的退化與老化。

根據 98. 5/8 在阿姆斯特丹舉行的國際肥胖研討會中發表的研究報告指出，保持體重輕盈的秘之一即是：一夜好眠。

位於法國中部第戎(Dijon)的「歐洲味覺科學中心」(European Centre of Taste Science)在會中發表研究報告，該中心發現：「晚上睡不好，白天就會多吃 550 卡路里的食物，多出正常的 22%」，而 550 卡路里，相當於 1 個大漢堡的熱量。該研究摘要顯示，在測試組當中，晚上睡 4 小時的人比睡 8 小時的人更會餓。

「研究顯示，睡眠不足會增加食物攝取，

這可能成為發胖的原因之一。」

另外一份由荷蘭馬斯垂克大學(Maastricht University)

研究員所做的研究則發現，年輕人在青春期的時候睡得比前少的人，比進入青春期的時候睡眠型態沒有改變的人更胖。

世界衛生組織(WHO)在 2005 年估計，全球約有 16 億成人超重，其中至少 4 億人肥胖。

這場會議是由歐洲肥胖研究協會(European Association for the Study of Obesity)所主辦。

(98. 5/15：摘錄、整理自 98. 5/8 《法新社》電子新聞)

