

احذر استخدام الحاسوب والهاتف ليلاً!



تاريخ الخبر: 0001--11-30

واشنطن - الإمارات 71

أثبتت البحوث الطبية وجود صلة وثيقة بين استخدام الحاسوب والهاتف ليلاً وتراكم الدهون في منطقة البطن.

وبينت الدراسة أن الضوء المنبعث ليلاً من شاشات الكمبيوتر والهاتف يؤدي إلى زيادة الرغبة في تناول الطعام بعد مضي 15 دقيقة من البدء في استخدام الجهاز، ويظل الإحساس مستمراً حتى بعد الانتهاء من تناول وجبة غذائية.

وربطت الدراسة بين استخدام مثل هذه الأجهزة ليلاً والإحساس بالأرق وعدم القدرة على النوم الهادئ. ونشرت البحوث في هذا الصدد في مجلة Sleep، وتتم مناقشتها اليوم في الاجتماع السنوي لجمعية APSS والذي ينعقد في مدينة مين بوليس بالولايات المتحدة الأمريكية.

وكانت الدراسة أجريت على عشرة أفراد بالغين لمدة أربعة ليالي متتالية تعرضوا فيها لضوء شاشات الهاتف والكمبيوتر لفترات طويلة ليلاً، وعززت النتائج الارتباط الوثيق بين الضوء المنبعث من هذه الأجهزة والإحساس بالجوع والأرق.





UAE71NEWS