

Как истинной обезьяне, человеку положено спать 15 часов в день

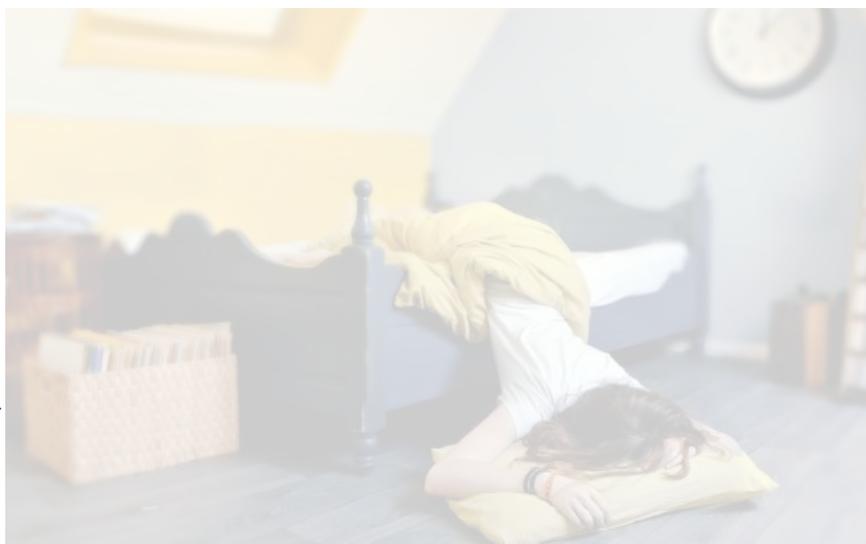
По словам физиологов, всем приматам на планете в день необходимо от 9 до 15 часов сна. В том числе и человеку. Однако по непонятным причинам человеку в сутки достаточно лишь 7,5 часов отдыха.

Учёные из исследовательского Университета Дьюка США выпустили статью, в которой ответили на вопрос, почему же человеческий организм нуждается в меньшем количестве сна.

Вначале они пишут, что если учесть образ жизни среднестатистического человека, который работает, имеет семью, хобби, то ему необходимо спать ежедневно более 9,5 часов.

После этого учёные объясняют, что человеческая потребность во сне снизилась уже в древние времена. Тогда, когда людям пришлось сменить образ жизни. А именно в период выхода и поселения человека на открытых пространствах доисторической саванны (территории с преимущественно травяной растительностью, где редко произрастают деревья и кустарники). Это произошло примерно 7,5 миллиона лет назад.

На этих открытых территориях человек столкнулся с массой хищников. Поэтому ему требовалось оставаться настороже как можно дольше.



«Позднее эта тенденция могла еще более усилиться, когда людям потребовалось передавать друг другу новый опыт, обучаться и налаживать социальные связи», - пишет в научной статье автор исследования Чарльз Нан.

Учёные сопоставили продолжительность сна у 30 видов приматов. Человек оказался среди них самым бодрствующим.

Также они установили, что человеческий сон более «эффективен», то есть большая его доля приходится на глубокие фазы. Фаза, во время которой люди видят сновидения, занимает почти 25% от общего времени сна. У многих приматов продолжительность этой фазы не превышает и 5%.

Источник фото: wiley.com

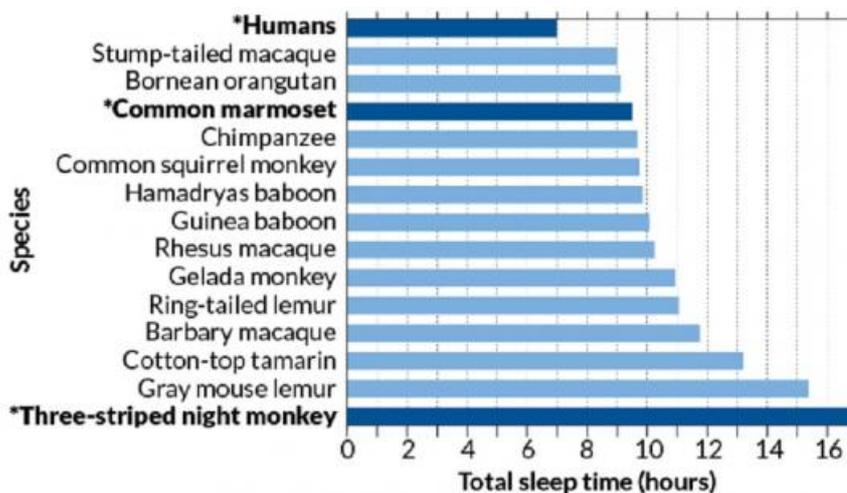
Автор: Миша Ковальски

© Babr24.com

НАУКА И ТЕХНИКА, ЗДОРОВЬЕ, МИР

👁 8441 16.03.2018, 12:15 📌 1229

URL: <https://babr24.com/?ADE=174302> Bytes: 1981 / 1694 Версия для печати



👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Миша Ковальски**, научный обозреватель.

На сайте опубликовано **1654** текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)