

Лайфхак для подростков: чем меньше спишь, тем больше хочется сахара

Экзамены, сессия, первая любовь, сериальчики. Всё это пагубно влияет на сон среднестатистического подростка. Но в итоге это приводит ещё и к тому, что подросток переедает сладкое. Количество может достигать до двух килограммов сахара в год.

Такое исследование провели американские учёные из Университета Бригма Янга. Результаты своей работы они опубликовали в научном журнале **SLEEP**.

Они изучили, как сон влияет на молодой организм, протестировав 93 подростка. Сначала им предстояло всю неделю спать по 6,5 часа, а затем по 9,5 часа. В это время исследователи измеряли потребление калорий, содержание макроэлементов, типы продуктов и гликемическую нагрузку продуктов, которые употребляли подростки.

Результаты исследования получились недвусмысленные. Те подростки, которые спали мало, потребляли больше продуктов с высоким содержанием углеводов и добавленного сахара. Также они много потребляли сладких напитков. Всё это им хотелось употребить после 21 вечера. Фруктов и овощей в течение всей недели им не хотелось. При этом отмечается, что в целом они ели не больше чем обычно. Но рацион конкретно сместился в сторону быстрых углеводов.

Учёные пишут, что в среднем один ребёнок потребляет на 12 грамм сахара в сутки больше. А в год это составляет два килограмма.

«Поскольку большинство подростков не высыпается в течение 180 ночей в учебном году, дополнительные 12 граммов добавленного сахара каждый день могут привести к более чем двум килограммам дополнительного сахара в год», - пишут эксперты.

К сожалению, около 70% подростков спят меньше девяти часов в сутки. Сон жизненно важен для людей, но особенно он важен для старшеклассников, поскольку в процессе становления организм претерпевает значительные изменения. Недостаток сна повышает риск развития проблем с поведением, психикой и плохой успеваемостью.

Так что, подростки, если хотите быть здоровыми и стройными, больше спите.



Автор: Миша Ковальски © Babr24.com НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ЗДОРОВЬЕ, МОЛОДЕЖЬ, МИР 30676
31.12.2021, 16:58 832

URL: <https://babr24.com/?ADE=223115> Bytes: 2148 / 1916 Версия для печати Скачать PDF

 [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](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @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](#)