

研究：手机放卧室充电会让你变胖？

西班牙格拉纳达大学（University of Granada）的研究表明，夜间过度暴露于手机等电子产品所发出的人造光源，可能增加肥胖的机率。

(Fotolia)

0

0

0

0



更新: 2014-10-08 01:12:11 AM 標籤:

肥胖, 荷尔蒙, 褪黑激素

【大纪元2014年10月08日讯】（大纪元记者陈俊村编译报导）西班牙格拉纳达大学（University of Granada）的一项研究显示，手机等电子产品发出的人造光源会影响人体的一种荷尔蒙在夜间的正常运作，因而增加肥胖的机率。如果你习惯于夜间在卧室替这些电子产品充电，最好改一改这个习惯。

在这项研究中，研究人员以老鼠做实验，他们将褪黑激素（melatonin）注射到老鼠体内后发现，这种激素有助于减重与改善糖尿病症状，但要在全黑的环境下才有效，只要有一点微光就会影响褪黑激素的运作。研究人员相信，这种激素对人体也有相同的作用。

褪黑激素是一种人体在夜间释放的荷尔蒙，可帮助身体建立对昼夜与新陈代谢的节律，也能有效对抗发炎症状。但手机、笔电、电视机与街灯等人造光源会阻碍体内褪黑激素的运作，导致无法有效处理人们吃下肚的食物，进而增加肥胖的机率。

主导这项研究的阿吉尔（Ahmad Agil）教授表示，现代人过度肥胖的主要原因是人体无法适应于现代的生活环境，其中包括：久坐、摄取较多高热量食物、夜间过度暴露于人造光源，从而抑制褪黑激素的正常运作等。

他说，很多人习惯在夜间睡觉时点灯，或是任由电脑、电视、手机等电子产品开着，这都会让人过度暴露于人造光源，影响了褪黑激素促进新陈代谢的作用。因此，为了避免褪黑激素的正常运作受到干扰，最好在没有任何光源的全黑环境下睡觉。

责任编辑：林琮文

相关文章

- [专家建议胖学生站着上课 可消耗25%热量图](#) 10/3/14
- [一日一苹果 肥胖远离我图](#) 10/3/14
- [2岁前常用抗生素 儿童易肥胖](#) 10/1/14
- [研究：生气会变胖 肥肉更易长在腰围上图](#) 9/14/14
- [研究：歧视胖子 会使他们更胖](#) 9/13/14

- [饥饿荷尔蒙 法国发现治疗肥胖新线索图](#) 10/28/13
- [怪病吃不停 印度5岁胖女娃恐撑死图](#) 8/18/09
- [新研究：荷尔蒙影响人体饱饿 有助对抗肥胖](#) 10/30/07
- [医学研究 肥胖荷尔蒙 可防止复胖](#) 12/9/05
- [肥胖原因：缺乏食欲调节荷尔蒙](#) 11/5/03

0

0

0

Google +

0

0

如果您有新闻线索或资料要给大纪元，请进入[安全投稿爆料平台](#)