

مدت زمان بیداری در شخص بالغ، معادل چهار برابر مدت زمان بیداری یک کودک است. نوزاد، به طور متوسط در ازای هر یک ساعت بیداری، دو ساعت را در خواب می‌گذراند، حال آن که فرد بالغ همان زمان نیم ساعت در خواب است. خواب افراد بالای سال بین

عامل هایی مانند بی‌برنامگی، مصرف الکل قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا، همچنین زنگ ساعت و نور خورشید می ساعت زیستی انسان را به هم بریزد.

بنیاد ملی خواب آمریکا که یک مؤسسه ی خیریه در ایالت ویرجینای آمریکا است، می‌گوید برای دانستن این‌که یک انسان چقدر در طول روز به خواب نیاز دارد باید به سبک زندگی او نگاه کرد. به‌طور کلی می‌توان اعداد زیر را پیشنهاد کرد:

• ( ) : در حالت ایده‌آل باید بین هر شبانه هرچند ممکن ساعت هم کافی باشد. بهتر است خواب بیش از

• قنداقی ( ) : میزان توصیه شده بین . در کمترین حالت . بعد از سه ماهگی، خواب به هیچ‌وجه نباید از ساعت بیشتر شود.

• ( ساله ) : عدد پیشنهادی بین ساعت است، اما هر رقمی از

• پیش‌دبستانی ( ) : ساعت خواب برای این گروه سنی عالی است. کمتر از یا بیشتر از ساعت مناسب نیست.

• مدرسه ( ) : توصیه بنیاد خواب ملی آمریکا شبانه کمتر از یا بیشتر از ساعت خوب نیست.

• ( ) : خواب مناسب برای این گروه . کمتر از بیشتر از ساعت توصیه نمی .

• ( ) : برای این گروه . حد پایینی حد بالایی ساعت پیشنهاد شده.

• ( ) : مثل گروه قبلی.

- بازنشسته ( سال به بالا ) : در این سن یا ساعت خواب در شبانه خواب نباید از ساعت کمتر یا از ساعت بیشتر شود.

## نیمروزی

مطالعه‌ای نشان داد که دقیقه خواب قیلوله کارایی را درصد و هوشیاری را درصد افزایش می‌دهد. همچنین شواهد دیگری نیز وجود دارد که بیانگر آن است دقیقه خواب نیمروزی بسیار مفید است.

جیم حورن، مدیر شورای پژوهش خواب در بریتانیا می‌گوید این کمی طولانی است و این خطر را دارد که شما به خواب عمیقی بروید. وی توصیه می‌کند که خواب قیلوله قهوه ترکیب شود تا ظرف دقیقه کافئین شما را سر حال کند. به گفته آقای حورن، احتمالاً دقیقه کافی است، چون اگر شما بیش از دقیقه بخوابید این خطر هست که به خواب عمیقی بروید و وقتی بیدار می‌شوید بسیار گیج تر باشید.

لیندا واسمر اندروز که نویسنده مسائل بهداشتی در ایالت نیومکزیکو است می‌گوید دقیقه طولانی است و خواب نیمروزی باید حدود دقیقه باشد. او می‌گوید زمان این خواب نیز مهم است. اگر زود بخوابید بدن شما آماده نیست و اگر دیر بخوابید، ممکن است شب نتوانید بر راحتی به خواب بروید. به گفته خانم اندروز بعد از ظهرها بین ساعت که انرژی بدن پس از صرف نهار کمی افت می‌کند، بهترین موقع است.

## نیاز به خواب بیشتر علت ژنتیکی دارد

پژوهشگران کشف کرده‌اند که تمایل بعضی افراد به خواب بیشتر به عوامل ژنتیکی بستگی دارد و موسوم به ABCC9 در آنان باعث می‌شود تا در مقایسه با سایرین، به حدود دقیقه خواب بیشتر در هر شبانه‌روز نیاز داشته‌باشند و این میزان با تغییر فصول و طول شب و روز تغییری نمی‌کند.

این تحقیقات در اروپا است و نتیجه آن نشان می‌دهد که حدود یک پنجم از جمعیت این قاره حاملان این ژن هستند.

محققان آلمانی و بریتانیایی این کشف را مهم دانسته‌اند زیرا عارضه کم خوابی در مبتلایان به انواعی از بیماری‌ها از جمله امراض قلبی و چاقی دیده می‌شود.

## خواب بیشتر و بهبود عملکرد ورزشکاران

مطالعه تازه که نتایج آن در نشریه "منتشر شده حاکیست که خواب بیشتر به طور قابل توجهی عملکرد جسمی را بهبود می .

در این مطالعه از اعضای تیم بسکتبال مردان دانشگاه آمریکایی خواسته شد برای تقریباً شش هفته شبی . محققان از بازیکنان خواستند برای دو تا چهار هفته برنامه عادی شبانه یعنی شش تا نه ساعت خواب را حفظ کنند و بعد برای پنج تا هفت هفته بعدی هر شب . در جریان این مطالعه، بازیکنان از نوشیدن قهوه الکل خودداری کردند. همچنین از آنها خواسته شد هر گاه نتوانستند مثلاً به علت سفر، شب ده ساعت بخوابند، در طول روز وقتی را صرف چرت زدن کنند.

این مطالعه دریافت که خواب اضافه بر سرعت دو ورزشکاران می افزایش دهد و دقت شوت آنها را می .

ورزشکاران همچنین گفتند که عملکردشان در جریان بازی‌های رقابتی بهتر شده . همچنین این مطالعه نشان داد که مهم است خواب در دراز مدت در اولویت قرار گیرد و نه فقط در شب قبل از مسابقه.

این یافته ها احتمالاً در مورد ورزشکاران غیر حرفه‌ای و همچنین کسانی که در مدارس یا سطوح بالاتر رقابت می‌کنند نیز صادق است. خوابیدن به اندازه کافی فعالیت مثبتی است که کمک می‌کند در همه جنبه های زندگی بهتر عمل کنید.

Mi-iran.com