

CosMagazine

HEALTH

Professional 專業分享



史曼媚教授

香港中文大學內科及藥物治療學系禮任助理教授
香港中文大學營養研究中心首席營養師

控制 體重，大家都知道首先要從飲食及運動著手。但有不少人，他們吃得不多，做運動又不算少，體重依然穩步上揚。究其原因，可能就是睡眠不足。

以往大家認為睡得多是致肥原因之一，但近年有不少數據和研究顯示，睡眠不足亦是促使體重上升的因素。其中一項由美國哥倫比亞大學（跟蹤約 18,000 成年人）所做的研究指出，每晚睡眠時間不超過 4 小時的人，他們肥胖的機率比每晚能有 7-9 小時睡眠時間的人高 73%。而平均每晚睡眠時間在 5 小時及 6 小時的人，他們的肥胖機率分別是 50% 及 23%。科學家認為這是由於在睡眠不足的情況下，體內會釋放較多的 Ghrelin（胃肌素）— 一種令人感到飢餓的賀爾蒙；相反令人感到飽足感的賀爾蒙 Leptin（瘦素）水平則會下降，結果會促使缺乏睡眠的人進食多些。有實驗更顯示，這些人會較為渴望進食一些容易致肥的食物如曲奇、糖果、薯片、果仁、麵包和麵條等。睡眠不足還會增加身體對胰島素的抵抗性及減低對葡萄糖的耐受性，當血液葡萄糖濃度上升及胰島素分泌增加，身體便會將剩餘能量轉化為脂肪並儲存在體內，從而增加肥胖風險。所以，在近兩屆的國際肥胖學會議上，都有學者建議減肥處方應包括充足睡眠。但當然若睡太多而沒有活動，不但減肥不成，反會再添幾磅贅肉。

另外，有學者亦指，睡眠不足也會影響體內對碳水化合物的正常代謝，從而增加患上糖尿病的機會。再者，長期缺乏睡眠，亦會使血壓上升、纖維肌痛及其痛症、影響情緒和認知能力等。

倘若在平日真的未能有充足睡眠，大可在週末期間多睡一點，這也可稍稍把我們的代謝和賀爾蒙作出一些調整，減低因睡眠不足所帶來的影響。相反，若持續性睡眠不足，就大大增加肥胖機會。一項由香港中文大學做的調查指出，沒有在週日及週末補充睡眠的學童比那些有補充睡眠的超重和肥胖風險高出兩倍多。

此外，除了睡眠要充足，時間也很重要。因為日照也會影響賀爾蒙的分泌。長期「晚睡晚起」的人士，他們的新陳代謝會較慢，肥胖的風險也繼而增加。

所以若要有效控制體重，除了飲食和運動外，也要調整睡眠習慣。