



為什麼要睡覺？

重視健康的您，不能不知道

資料來源：天下文化《為什麼要睡覺？》

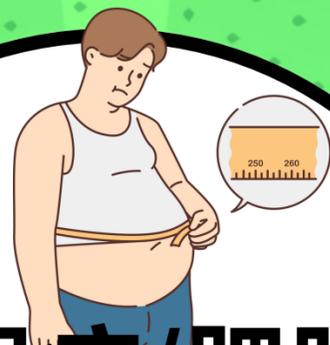
第8章〈癌症、心臟病，以及壽命變短〉

睡眠不足帶來的健康危機



心血管疾病

1. 高血壓
2. 傷害冠狀動脈
3. 神經系統過度活躍



糖尿病/肥胖

1. 胰島素功能失調
2. 無法維持體重與腸道健康
3. 無法抑制吃垃圾食物的衝動
4. 食慾增加
5. 脂肪難減



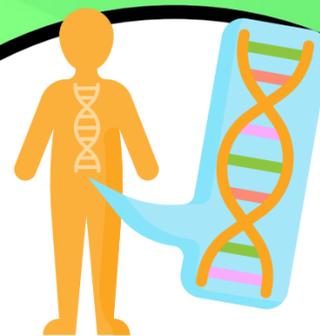
生殖系統出差錯

1. 影響生殖激素
2. 影響生殖器官
3. 缺少吸引力



免疫力低下

1. 可能導致癌症
2. 容易感冒



基因受影響

1. DNA保護裝置被破壞
2. 改造自己的基因