

為什麼要睡覺？

健康的三大支柱:飲食+運動+睡眠



睡眠不足: 身體的**主要系統**、組織、器官、DNA會受害
心血管、代謝、免疫、生殖系統受到危害
產生心臟病、肥胖、失智症、糖尿病、癌症

1. 全面衝擊心血管系統

- 睡得越少，發生或死於冠狀動脈之風險**高於45%**
- 冠狀動脈粥硬化可能性**提高200%-300%**
- 睡眠少於6hr，心臟停止可能性為睡眠充足之人的**400%-500%**

2. 糖尿病和肥胖

- 細胞不在對胰島素起反應 R₀ 無法處理血液中高濃度糖分，使體重過重或發展出**第二型糖尿病**
- 干擾到瘦素和飢餓鈦的分泌，進食無法產生飽足感，造成**飲食過度**
- 身體吸收葡萄糖的效率比睡眠充足時**減少40%**

3. 生殖系統出差錯

- 男性的睪固酮降低，精子數**減少29%**
- 濾泡釋放的激素量**減少20%**，影響女性受孕

4. 免疫力低下導致癌症

- 對付癌症的殺手細胞數量**減少70%**
- 睡得愈少，愈可能感冒
- 改變基因的活動和表現，造成**心血管疾病**

忽略睡眠，會對身體健康造成極大的傷害，無論工作有多忙錄，都不可以熬夜！
只要身體健康以後都還有時間做自己想或需要做的事。

