ความมืดมีประโยชน์ ช่วยต้านมะเร็ง แถมลดน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2555

นักวิชาการต่างประเทศชี้ว่า ความมืดเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคมะเร็ง และช่วยลดน้ำหนักตัวได้ด้วย

แสงสว่างในตอนกลางคืนจะรบกวนการผลิต "ฮอร์โมนความมืด" นั่นคือ เมลาโทนิน ซึ่งเป็นสารตามธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ช่วยต้านมะเร็ง ผลิตจากต่อมไพเนียล หรือต่อมใต้สมอง นอกจากนั้นแล้ว ความมืดยังส่งผลดีดังนี้

ช่วยให้อารมณ์ดี

การไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่ในความมืดสามารถส่งผลต่ออารมณ์ของคนเราได้ นักจิตวิทยาของมหาวิทยาลัยโอไฮโอพบว่า การดูทีวีจนดึกดื่นจะทำให้ซึมเศร้า อันเป็นผลจากแสงที่ปล่อยมาจากหน้าจอ ดังเช่น เมื่อหนูทดลองถูกเลี้ยงไว้ในห้องที่เปิดไฟตลอด 24 ชั่วโมง พวกมันมีอาการซึมเศร้ากว่าพวกหนูที่อยู่ในแสงสว่างสลับความมืดเป็นวงจร

ช่วยให้นอนหลับ

ผลวิจัยบอกว่า แสงสว่าง ทั้งแสงตามธรรมชาติและแสงจากไฟฟ้า เป็นปัจจัยที่ทำให้นอนหลับได้ไม่ดี งานของมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนียแสดงให้เห็นว่า คนงานระบบกะที่ได้นอนหลับในห้องที่มีการดับไฟหรือม่านบังแสง จะนอนหลับได้ดีกว่าคนที่นอนในห้องที่สว่าง

ช่วยลดน้ำหนักตัว

เมื่อถึงยามกลางคืน การดับไฟอยู่ในที่มืดจะช่วยลดการกินจุบกินจิบในตอนดึก คนที่ใช้ชีวิตในแสงสว่างมาก ๆ มักไม่สามารถลดน้ำหนักตัวได้ ความมืดเป็นสิ่งส่งสัญญาณว่าเราต้องการนอนหลับ แสงสว่างเป็นสิ่งส่งสัญญาณว่าเราต้องตื่นและกิน ถ้าละเลยจังหวะตามธรรมชาติของกลางวันสลับกลางคืน เราก็จะกินมากขึ้นในเวลาที่ไม่ควรกิน

ตั้งนาฬิกาชีวภาพใหม่

ความมืดเป็นสิ่งจำเป็นในการรักษาความเที่ยงตรงของนาฬิกาในตัวเรา แต่ขณะที่บรรพบุรุษของเราเข้านอนเมื่อมืดลง และนอนเร็วขึ้นในฤดูหนาวนั้น พวกเรากลับตื่นอยู่จนดึกดื่นค่อนคืน

บางคนยังคงช็อปปิ้ง ทำงาน ใช้คอมพิวเตอร์ ดูทีวี หรือนอนหลับก็ยังเปิดไฟ การรบกวนวงจรเวลาของร่างกายเช่นนี้ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพหลายอย่าง ตั้งแต่ความเครียด โรคหัวใจรวมหลอดเลือด อาหารไม่ย่อย แผลเปื่อยพุพอง

ข้อแนะนำก็คือ ปิดทีวีให้เร็วขึ้น ให้เวลาตัวเองปรับตัวเข้ากับความมืด ปล่อยให้ร่างกายเปิดสวิตช์ผลิตเมลาโทนิน

ขอบคุณข้อมูลจาก ไทยโพสต์