

## 能量饮料或影响年轻人睡眠

2024年01月24日 03:59 来源：科技日报



开放获取期刊《英国医学杂志 Open》近日发表的一项大型研究显示，喝能量饮料与年轻人睡眠质量差和失眠有关。喝这类饮料频率越高，年轻人每晚睡眠的时间就越少。即使每月只有1—3次的偶尔饮用，也会增加睡眠障碍的风险。

能量饮料的平均咖啡因含量为每升150毫克，还含有糖、维生素、矿物质和氨基酸等。

作为精神和身体提神剂，能量饮料备受年轻人追捧。

研究人员采用了53266名18—35岁的挪威大学生健康与福祉研究（SHOT22研究）项目参与者的数据。

学生们被问及他们喝能量饮料的频率及有关睡眠模式的详细问题，根据每晚总睡眠时间与卧床时间计算睡眠效率。

失眠被定义为一周中至少有3个晚上难以入睡和早起，加上一周中至少3天的白天嗜睡和疲倦，持续至少3个月。

调查回复显示，能量饮料消费模式存在明显的性别差异。例如，女性比男性更少或从不饮用能量饮料。在那些回答确实喝过这些饮料的人中，5.5%的女性说她们每周喝4—6次，略高于3%的女性表示每天喝这些饮料；男性的可比数字分别为8%和5%。

能量饮料消费与睡眠时间减少之间存在明显的剂量反应关联：报告每日消费的男性和女性，都比那些报告偶尔或不消费的男性和女性少睡半小时左右；消费的增加与睡眠效率较差相关，夜间醒来频率和入睡所需时间相应增加。

失眠在报告每日消费的女性和男性中也比报告偶尔或不消费的女性更常见，占比分别为：51%对33%（女性）和37%对22%（男性）。

总体而言，在研究的各个方面，较高的能量饮料消费量与睡眠问题的风险增加有关。

单词:	qīkān 期刊	pínlǜ 频率	ǒuěr 偶尔	zhàngài 障碍
	hánliàng 含量	tíshén 提神	bèishòu 备受	zhuīpěng 追捧
	móshì 模式	shìshuì 嗜睡	jìliàng 剂量	quèshí 确实

讨论: 1. 你喝过能量饮料吗? 饮用能量饮料真的可以补充能量吗? 常喝这种饮料对身体有哪些影响?

2. 工作或者学习时犯困了怎么办? 你有哪些提神小妙招?

源新闻: <https://www.chinanews.com.cn/sh/2024/01-24/10151651.shtml>

音声 URL: <http://ttn.co.jp/sound/text/files202402021706841916.m4a>