

کاهش چربی شکم با آفتاب گرفتن

قرار گرفتن روزانه در معرض نور خورشید برای سلامت ذهن و بدن ضروری است. احتمالاً تابستان را در بیرون از منزل به پیاده‌روی و ورزش کردن در فضای باز و دیگر عادات سالم گذرانده‌اید اما کم‌کم زمستان فرا می‌رسد و این سبک سالم زندگی کنار گذاشته می‌شود زیرا با آمدن هوای سرد غذاهای پخته شده و مقوی به میز شام راه پیدا می‌کند؛ به همین دلیل کاهش وزن در تابستان راحت‌تر از زمستان است.

به گزارش سایت خبری پرسون، بر اساس نتایج تحقیقی که در نشریه گزارش‌های علمی (Scientific Reports) منتشر شده اگر معتقدید که کاهش وزن در تابستان راحت‌تر است، مشخص می‌شود که نور خورشید می‌تواند نقش مهمی در کاهش چربی شکمی شما داشته باشد.

آب و هوای گرم منجر به هضم کندتر غذا می‌شود که برابر با احساس سیری طولانی‌تری است. علاوه بر این در تابستان فرصت‌های بیشتری برای سوزاندن چربی‌های شکم و کاهش وزن فراهم است. میوه‌های فصلی مانند انواع توت‌ها، هندوانه، سالادهای سبز تازه و ورزش‌های تابستانی نیز به کاهش وزن کمک می‌کند.

در مقابل فقدان نور خورشید ممکن است منجر به افزایش وزن شود.

پیتر لایت، محقق این تحقیق، می‌گوید: با بررسی یافته‌های علمی مشخص می‌شود قرار گرفتن ناکافی در معرض نور خورشید در هشت ماه از سال ممکن است ذخیره‌سازی چربی را افزایش دهد. به همین دلیل است که برخی از ما در زمستان افزایش وزن را تجربه می‌کنیم.

این دانش عمومی است که تغذیه و ورزش کلیدهای خلاص شدن از شر چربی‌های ناخواسته شکم است اما نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نور خورشید نیز می‌تواند به این موضوع کمک کند.

تحقیقات منتشر شده در مجله بین‌المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی نیز نشان داد اشعه ماوراء بنفش توانایی کاهش روند افزایش وزن و ایجاد اختلال عملکرد قلبی متابولیک در موش‌ها را دارد.

طبق مطالعه منتشرشده در سال ۲۰۱۷ قرار گرفتن در معرض نور خورشید بر عملکرد بافت چربی سفید زیر پوستی (scWAT) تأثیر می‌گذارد. این سلول‌های چربی سفید در زیر پوست (به نام چربی زیرپوستی) یا اطراف شکم (معروف به چربی احشایی) یافت می‌شود. نقش اصلی آن هم ذخیره و آزادسازی تری‌گلیسیرید است اما وقتی مقدار زیادی از آن ذخیره می‌شود، ممکن است این موضوع منجر به چاقی، دیابت و سایر اختلالات قلبی متابولیک شود.

آنچه محققان دریافته‌اند این است که نور آبی خورشید (معروف به نوری که می‌بینید) می‌تواند اندازه قطرات لیپید را کوچک و عملکرد چربی سفید زیر پوستی را تنظیم کند. زمانی که طول موج‌های نور آبی خورشید به پوست ما نفوذ می‌کند و به سلول‌های چربی زیر آن می‌رسد، قطرات چربی کاهش می‌یابد و از سلول‌ها خارج می‌شود.

البته اگر در نظر دارید نور خورشید بیشتری را به رژیم سلامتی خود اضافه کنید، فراموش نکنید که تجهیزات محافظ در برابر آفتاب (مانند ضد آفتاب، کلاه و غیره) را نیز در نظر بگیرید.