

عرق کردن خوب است



عرق کردن پروسه‌ای مفید برای حفظ سلامت بدن است؛ هر چند که بوی عرق چندان آزار است. پژوهشگران می‌گویند بدن زنان دیرتر از مردان عرق می‌کند و این خوب نیست!

عرق کردن پروسه‌ای مفید برای حفظ سلامت بدن است؛ هر چند که بوی عرق چندان آزار است. پژوهشگران می‌گویند بدن زنان دیرتر از مردان عرق می‌کند و این خوب نیست! بسیاری از خانم‌ها حاضرند به هر شیوه ممکن مانع عرق کردن بدنشان شوند. برخی هم به قول خود خوش‌شانس هستند و بدنشان به طور طبیعی کم عرق می‌کند. پژوهشگران ژاپنی که در مورد فعالیت غدد عرق بدن انسان پژوهش می‌کنند می‌گویند که عرق کردن برای حفظ سلامت بدن مفید است و کم عرق کردن از توانایی‌های بدنی می‌کاهد. غدد عرق به سیستم تهویه بدن تعبیر می‌شوند. با ترشح عرق از دمای بدن هنگام فعالیت‌های بدنی و در هوای گرم کاسته می‌شود. به نظر پژوهشگران ژاپنی فعالیت غدد عرق در بدن زنان، در مقایسه با مردان در دمای بالاتری شروع می‌شود. این پژوهشگران که با دانشگاه اوزاکا همکاری می‌کنند از داوطلبان شرکت‌کننده در یک تحقیق خواستند روی دستگاه‌های دوچرخه ثابت، تا مرز عرق کردن رکاب بزنند. پژوهشگران دمای بدن داوطلبان را در مدت رکاب‌زنی اندازه گرفتند و زمان آغاز فعالیت غدد عرق را ثبت کردند.

مقاومت در برابر دست دادن مایعات

نخستین نتیجه حاکی از آن است که تمرین پیوسته موجب ترشح سریع‌تر عرق می‌شود. به عبارت دیگر بدن ورزشکاران یا افرادی که مرتب ورزش می‌کنند سریع‌تر عرق می‌کند. به گزارش دوبچه‌وله، نتیجه دیگری که پژوهشگران ژاپنی در این تحقیق یافتند حاکی از آن است که فعالیت غدد عرق در بدن زنان در دمای بالاتری نسبت به مردان آغاز می‌شود. احتمال داده می‌شود که هورمون تستوسترون در آغاز فعالیت غدد عرق نقش موثری داشته باشد. گذشته از تأثیر تستوسترون، پژوهشگران ژاپنی می‌گویند که بدن زنان در مقایسه با بدن مردان حجم کمتری مایعات دارد. از آنجا که خطر کمبود آب در صورت عرق کردن، بدن را تهدید می‌کند، بدن زنان در برابر دست دادن آب مقاومت می‌کند. پژوهشگران ژاپنی می‌گویند که بدن زنان در طول تاریخ تکامل راه‌کارهایی برای حفظ تعادل خود یافته است که یکی از آنها دیرتر عرق کردن است. نکته مهم اما اینجاست که هنگام فعالیت و افزایش دمای درونی بدن، هر چه عرق کردن دیرتر آغاز شود توان عمومی بدن برای ادامه فعالیت کمتر می‌شود.