

به این 6 دلیل آفتاب بگیرید



اگرچه فصل پاییز همراه با مایل شدن نور خورشید است، اما شما هنوز هم می توانید در ساعات اوج تابش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طور محافظت شده در معرض آفتاب قرار بگیرید و از مزایای سلامتی آن بهره ببرید.

اگرچه فصل پاییز همراه با مایل شدن نور خورشید است، اما شما هنوز هم می توانید در ساعات اوج تابش به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به طور محافظت شده در معرض آفتاب قرار بگیرید و از مزایای سلامتی آن بهره ببرید.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از آوای سلامت، بهره مندی از نور خورشید تنها به معنای جذب موثر ویتامین دی در بدن نیست. شما با قرار گیری در معرض آفتاب از ۶ راه می توانید به افزایش سلامت خود کمک کنید:

کاهش فشار خون

پزشکان به تازگی فایده دیگر نور خورشید را کشف کرده‌اند؛ و دریافت ویتامین D؛ و آزاد شدن ترکیبی به نام «نیتریک اکسید»؛ و این ترکیب فشارخون بالا را پایین می‌آورد. به بیان دیگر نور خورشید به کاهش فشارخون و کاهش خطر حمله قلبی و مغزی کمک می‌کند و حتی می‌تواند باعث افزایش طول عمر شود.

رهایی از استرس

استرس و اضطراب از جمله عواملی است که با تابش خورشید کاهش پیدا می‌کند. استرس هایی که در شرایط سخت مانند داشتن مشاغل سخت و غیره بر فرد تحمیل می‌شود، با شروع فصل گرما و افزایش نور خورشید به میزان زیادی کاهش پیدا می‌کند.

در نتیجه اگر خودتان را تحت استرس و فشارهای روحی شدید می‌بینید، هر روز در نور خورشید قدم بزنید. قرار گیری در معرض نور خورشید منجر به افزایش تولید سروتونین یا همان هورمونی می‌شود که با افزایش خلق و خو در ارتباط است.

خواب بهتر

نور خورشید در اولین ساعات روز برای حصول اطمینان از داشتن خواب شبانه خوب مهم است. سروتونین تولید شده ناشی از نور خورشید علاوه بر تنظیم خلق و خو، به تنظیم خواب شبانه نیز کمک می‌کند. علاوه بر این ملاتونین که هورمون تنظیم کننده چرخه خواب و بیداری است، به سطوح مناسب سروتونین متکی است.

انرژی بیشتر

قرار گیری در معرض نور آفتاب یک نوع ورزش است، یعنی میزان اکسیژن خون را افزایش می‌دهد و به نوبه خود می‌تواند منجر به افزایش استقامت و رشد عضلانی و افزایش انرژی شود. از ورزش در هوای خنک نترسید و به محض این که حتی در فصول سرد شاهد تابش خورشید بودید، انجام ورزش در هوای آزاد را فراموش نکنید.

افزایش ویتامین دی بدن

ویتامین دی نقش موثری در متابولیسم کلسیم و فسفر و سلامت استخوان‌ها بر عهده دارد. اما برای اینکه این ویتامین به خوبی به وظایف خود عمل کند، باید ویتامین دی مصرفی و ویتامین دی که در بدن تولید می‌شود، متناسب باشد. در این صورت است که نقش نور آفتاب که باعث تولید ویتامین دی در بدن می‌شود، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

پزشکان توصیه می‌کنند که روزانه بین ده تا پانزده دقیقه در معرض نور مستقیم خورشید قرار بگیرید تا با پوستتان در تماس باشد. این کار به نفع اسکلت بدن تان خواهد بود و برای افرادی که دچار پوکی استخوان هستند، مفید است.

پیشگیری از آرتрит

نتایج بررسی‌هایی که در سال ۲۰۱۳ در آلمان انجام شده است نشان می‌دهد افرادی که به میزان زیاد از داروهای کورتون استفاده کرده‌اند، بیشتر با کمبود ویتامین D۳ و عواقب آن مانند پوکی استخوان و آرتрит مواجه می‌شوند. بنابراین افرادی که با این مشکلات مواجه هستند، علاوه بر مصرف دارو لازم است به میزان لازم در معرض نور خورشید نیز باشند.