

ورزش در شب ممنوع!

ورزش شبانگاهی به ویژه در پارک ها و مناطق پر درخت خطرناک تر است.



سلامت نیوز: ورزش شبانگاهی به ویژه در پارک ها و مناطق پر درخت خطرناک تر است.

محققان معتقدند که شب را برای ورزش کردن انتخاب نکنید، زیرا در این زمان گاز دی اکسید کربن توسط درختان در هوا انتشار می یابد.

در این ساعات اکسیژن جذبی درختان در طول روز به شکل دی اکسید کربن وارد محیط می شود.

گرچه اغلب افراد به دلیل کمبود وقت و مشغله های روزانه، شب را برای ورزش و فعالیت بدنی انتخاب می کنند، اما این کار نه تنها مفید نیست بلکه به دلیل کمبود اکسیژن و انتشار دی اکسید کربن، عوارض ریوی نیز به همراه خواهد داشت.

اگر قصد ورزش در محیط باز را دارید، ساعات اولیه صبح بهترین زمان برای این کار است، زیرا اکسیژن موجود در هوا کافی بوده و به دلیل تردد کم وسایل نقلیه در این ساعات، غلظت آلاینده های هوا پایین است.

ورزش شبانگاهی به ویژه در پارک ها و مناطق پر درخت خطرناک تر است. در صورتی که ناچارید مسافتی را در شب به صورت پیاده طی کنید، بهتر است معابر عمومی را انتخاب کرده و تا حد امکان وارد پارک ها نشوید، همچنین آرام راه بروید زیرا پیاده روی تند و سریع در این زمان می تواند خطراتی را به همراه داشته باشد.

منبع: سیمرغ