

## با سرما و فلفل تند به جنگ چربی‌های مضر بروید



پزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند میزان آب شدن چربی‌های بدن در افرادی که پس از خوردن فلفل تند در معرض هوای سرد قرار می‌گیرند به مراتب بیشتر است و این دو فاکتور اگر با هم بکار روند به سوزاندن حجم بیشتری از چربی‌های مضر کمک می‌کنند.

پزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند میزان آب شدن چربی‌های بدن در افرادی که پس از خوردن فلفل تند در معرض هوای سرد قرار می‌گیرند به مراتب بیشتر است و این دو فاکتور اگر با هم بکار روند به سوزاندن حجم بیشتری از چربی‌های مضر کمک می‌کنند.

به گزارش ایسنا، مصرف ترکیبات شیمیایی موجود در فلفل تند و پس از آن قرار گرفتن در معرض سرما می‌تواند موجب افزایش تعداد و تشدید فعالیت سلول‌های چربی قهوه‌ای در بدن شود که این نوع چربی نیز به جای ذخیره کردن انرژی در قالب سلول‌های چربی سفید در بدن، آن را می‌سوزاند.

به گفته محققان ژاپنی در این مطالعه برای نخستین بار نشان داده شده که چگونه می‌توان سلول‌های چربی قهوه‌ای را در بدن به فعالیت واداشت و یا آنها را در بدن افرادی که فاقد این چربی قهوه‌ای هستند، تولید کرد.

در این مطالعه محققان ابتدا هشت نفر را که حجم چربی قهوه‌ای در بدنشان پایین بود، روزانه به مدت دو ساعت در دمای 17 درجه سانتی‌گراد نگه داشتند. در گروه کنترل نیز شرکت‌کنندگان طی این دوره آزمایشی در دمای معمولی روزها را سپری کردند.

نتایج ارزیابی‌ها تایید کرد در پایان مطالعات افرادی که در معرض هوای سرد قرار داشتند ذخیره چربی در بدنشان پنج درصد کاهش یافته و هنگامی که در معرض سرما قرار می‌گرفتند، انرژی بیشتری می‌سوزاندند.

به گزارش ایسنا به نقل از لایوساینس، این متخصصان همچنین دریافته‌اند افرادی که شش هفته فلفل تند مصرف کردند و همزمان در معرض سرما قرار گرفتند، انرژی بیشتری می‌سوزاندند و ذخیره سلول‌های چربی سفید مضر نیز در بدنشان کمتر شده بود.