

کاهش دما در کاهش وزن موثر است

پژوهشگران اعلام کردند کاهش دما در خانه و محل کار به کاهش وزن و مبارزه با ابتلا به چاقی مفرط کمک می‌کند.



پژوهشگران، اعلام کردند کاهش دما در خانه و محل کار، به کاهش وزن، مبارزه با ابتلا به چاقی مفرط کمک می‌کند. پژوهشگران مرکز پزشکی دانشگاه ماستریخت در هلند اعلام کردند طبق یافته‌های جدید، قرارگیری مداوم در معرض آب و هوای نسبتاً سرد یکی از شیوه‌های بدون ضرر و پایدار برای کاهش وزن محسوب می‌شود.

به عبارت دیگر فضای گرم و راحت خانه یکی از عوامل افزایش چربی‌های شکمی و افزایش وزن است.

«ووتر وان مارکن لیشتنبیلت» سرپرست این تحقیقات با انتشار بیانیه‌ای تصریح کرد: با توجه به اینکه بسیاری از افراد حدود 90 درصد از وقت خود را در فضاهای بسته می‌گذرانند، لازم است به جنبه‌های سلامت تغییرات دما توجه شود. طبق یافته‌های این تحقیقات، دمای محیط بر سلامت تاثیر می‌گذارد و قرارگیری در معرض هوای سرد بر میزان انرژی مصرفی بدن تاثیرگذار است.

به گفته پژوهشگران، قرارگیری در معرض هوای سرد تا اندازه‌ای که آزار دهنده نباشد به معنای مصرف حدود 30 درصد از انرژی بدن در افراد جوان و میانسال خواهد بود.

نتیجه این تحقیقات در نشریه آمریکایی «رویدادها در علوم غدد شناسی و متابولیسم» منتشر شد. (واحد مرکزی خبر)