

گرما، چاق‌کننده است



پزشکان تاکید دارند برای اینکه بیشتر چربی بسوزانید و در نتیجه لاغرتر بمانید باید فضای خانه خود را خنک‌تر و سردتر نگه دارید چون گرمای خانه، چاق‌کننده است.

پزشکان تاکید دارند برای اینکه بیشتر چربی بسوزانید و در نتیجه لاغرتر بمانید باید فضای خانه خود را خنک‌تر و سردتر نگه دارید. گرما، خانه، حاق‌کننده است. پزشکان استرالیایی معتقدند افرادی که حتی برای مدت یک ماه در فضای سرد و خنک می‌خوابند به دلیل آنکه برای گرم کردن بدنشان کالری بیشتری می‌سوزانند، راحت‌تر می‌توانند وزن خود را پایین بیاورند. در حالی که این ایده تا حدودی عجیب است اما پزشکان براین باورند که گرمای خانه، عامل نهفته در تشدید چاقی است. به گفته متخصصان، این ایده در عین حال به ویژگی‌های مختلف دو نوع چربی بدن بستگی دارد. نوع چربی سفید، کالری‌های اضافی را جذب و آن را در شکم انباشت می‌کند. نوع دوم که چربی قهوه‌ای است و افراد بزرگسال از میزان پایین آن برخوردارند، چربی مفید به حساب می‌آید که وظیفه دارد کالری‌ها را بسوزاند و گرما تولید کند. در نوزادان میزان بالایی از چربی نوع قهوه‌ای وجود دارد تا گرمای بدنشان حفظ شود. همچنین افراد بزرگسالی که از میزان بالاتری از این نوع چربی برخوردارند، نسبت به افراد دیگر لاغرتر هستند. به گفته متخصصان استرالیایی، با خنک نگه داشتن دمای بدن می‌توان میزان بیشتری از این چربی را در بدن تولید کرد. در این بررسی که روی تعدادی مرد داوطلب و در مدت چهار ماه انجام گرفت، مشخص شد میزان چربی قهوه‌ای این افراد زمانی که در فضای خنک استراحت می‌کردند افزایش یافته و به هنگام بالا رفتن درجه حرارت، میزان این چربی در بدنشان کاهش یافته است. همچنین میزان کالری سوزی در شرایطی که فضای اتاق خنک بود، 40 درصد افزایش داشت. (ایسنا)