



بدون رژیم و تنها با خواب لاغر شوید/ ارتباط دمای بدن با کاهش وزن

آیا می دانید اگر دمای بدنتان در زمان خواب پایین باشد با کاهش وزن قابل توجهی همراه خواهد بود.

آیا می دانید اگر دمای بدنتان در زمان خواب پایین باشد با کاهش وزن قابل توجهی همراه خواهد بود. به گزارش خبرگزاری مهر، محققان در این مطالعه، دما و حرارت بدن چندین مرد را مورد بررسی قرار دادند. در ماه اول، دمای بدن مردان را در 18 درجه، ماه دوم 23 و ماه سوم نیز در 27 درجه نگه داشتند. نتایج تحقیقات نشان داد، زمانی که دمای اتاق پایین تر و سردتر بود، سوخت و ساز بدن به شکل قابل توجهی افزایش می یافت. مردانی که در دمای پایین به خواب رفته بودند بعد از مدتی با کاهش وزن روبرو شدند.

خواب در دمای پایین می تواند افزایش سطح چربی های قهوه ای بدن را نیز فراهم کند. دو نوع چربی متفاوت در بدن وجود دارد، چربی سفید و چربی قهوه ای. چربی سفید زیر پوست شکم و ران جمع شده و بر اثر پرخوری به وجود می آید. چربی قهوه ای با افزایش سوخت و ساز بدن حرارت تولید می کند. برای سوزاندن چربی های سفید وجود چربی های قهوه ای ضروری هستند اما با افزایش سن میزان تولید حرارت ناشی از فعالیت چربی های قهوه ای کاهش پیدا می کند و در نتیجه با کاهش فعالیت چربی های قهوه ای، میزان سوخت و ساز چربی های سفید نیز کاهش پیدا می کند؛ بخصوص که افزایش متابولیسم بدن با سوخت چربی های قهوه ای همراه است. دانشمندان معتقدند این مطالعه جدید می تواند در درمان مبتلایان به دیابت نیز سودمند باشد.

این مطالعه جدید برای افرادی که در رژیم های غذایی به سر می برند و مایل به کاهش وزن هستند، می تواند جالب توجه باشد. محققان معتقدند خواب در دمای پایین و سرد می تواند به کاهش وزن کمک کند زیرا بدن برای اینکه دما و درجه حرارت را در سطح نورمال نگه دارد، سوخت و ساز را افزایش می دهد.