



دانشمندان تصور می‌کنند که با مطالعه روی الگوهای تنفسی انسان، دلیل «آه» کشیدن را کشف کرده‌اند...

دانشمندان تصور می‌کنند که با مطالعه روی الگوهای تنفسی انسان، دلیل «آه» کشیدن را کشف کرده‌اند. به گزارش ایسنا، آنها معتقدند ما «آه» می‌کشیم تا با تنظیم مجدد الگوهای تنفسی خستگی را از تن خارج کرده و دستگاه تنفسی خود را انعطاف پذیر و در حالت ارتجاعی نگه داریم. در این پژوهش هشت مرد و 34 زن مورد مطالعه قرار گرفتند که تی‌شرت‌هایی مجهز به حسگر به تن داشتند که این حسگرها تنفس، ضربان قلب و سطح دی‌اکسیدکربن این افراد را طی 20 دقیقه آرام نشستن ثبت می‌کرد. آنچه محققان دانشگاه لئوون در بلژیک در بررسی‌های خود در جست‌وجوی آن بودند، تغییرات خاصی بود که در طی یک دقیقه در لحظه آه کشیدن ایجاد می‌شد و می‌توانست موافق یا مخالف فرضیه تنظیم کننده مجدد یا به اصطلاح «ری‌ست» شدن در اثر عملکرد آه کشیدن باشد و اکنون آنها تصور می‌کنند که جواب خود را پیدا کرده‌اند. الک ولمینکس، محقق این پژوهش که یافته‌های خود را در مجله روانشناسی بیولوژیک به چاپ رسانده در این باره خاطر نشان کرد: نتایج تحقیقات ما نشان می‌دهد که حرکات تنفسی قبل و بعد از آه کشیدن، متفاوت هستند و به این ترتیب این فرضیه تایید شد که آه کشیدن در واقع سیستم تنفسی را «reset» می‌کند. سایت علمی دیسکاوری در این باره خاطر نشان کرد: «فرضیه تنظیم کننده مجدد» مبتنی بر این ایده ارائه شده که نفس کشیدن یک حرکت پویای ارثی است که با تمام انواع فاکتورهای داخلی و خارجی میزان اکسیژن مورد نیاز ما را تغییر داده و ریه‌های ما را سالم نگه داشته و آماده فعالیت می‌کند.