

شبها در پارک ورزش نکنید

ساعات شب را برای ورزش انتخاب نکنید زیرا در این ساعات اکسیژن جذب شده توسط درختان در روز به صورت دی اکسید کربن از برگ درختان به محیط خارج انتشار می یابد...



ساعات شب را برای ورزش انتخاب نکنید زیرا در این ساعات اکسیژن جذب شده توسط درختان در روز به صورت دی اکسید کربن از برگ درختان به محیط خارج انتشار می یابد.

بسیاری از افراد به ویژه در فصل گرما و تابستان ساعات اولیه شب را برای ورزش در پارکها انتخاب می کنند که این گزینه به دلیل انتشار دی اکسید کربن در ساعات شب مطلوب نیست و محققان توصیه می کنند افراد علاقه مند به ورزش نخستین ساعات روز به ویژه ساعت 5:30 تا 7:30 صبح را که هنوز تجمع خودروها در خیابانها زیاد نشده و هوا از نظر آلودگی همچنان در شرایط مطلوب قرار دارد، برای ورزش برگزینند.

ورزش در ساعات پایانی شب به دلیل پدیده بازدم دی اکسید کربن برای ریه بسیار خطرناک و مضر است و بنابر نظر کارشناسان در این ساعات پیاده روی در معابر عمومی شهر بهتر از پیاده روی در سطح پارکهاست. حتی توصیه می شود افراد در ساعات شب بر نیمکت هایی که در محیط های پر درخت پارکها قرار دارند نشینند زیرا خطر بروز خفگی به دلیل انتشار دی اکسید کربن زیاد از برگ درختان وجود دارد.

انسان و بیشتر موجودات زنده، اکسیژن هوا را جذب کرده و صرف سوخت و سازهای داخلی می کنند و در عوض دی اکسید کربن به هوا برمی گرداند. این فرایند تولید دی اکسید کربن، تنفس نام دارد. تنفس در زندگی انسان و موجودات دیگری که مصرف کننده اکسیژن هستند، نقشی اساسی ایفا می کند به گونه ای که اگر برای چند لحظه مانع تنفس شویم، موجود زنده از هستی ساقط می شود. تنفس فرایندی است در جهت گردش عقربه های ساعت. در جنگل، می توان تغییرات مشخص غلظت دی اکسید کربن را اندازه گیری کرد. توزیع متوسط دی اکسید کربن در جو، در حدود 320 قسمت در میلیون است. با طلوع خورشید، عمل فتوسنتز آغاز می شود و دی اکسید کربن موجود را درختان مصرف و به ترکیبات آلی تبدیل می کنند و مقدار آن شدیداً کاهش می یابد. در اواسط روز، شدت تنفس بالا می رود و مصرف دی اکسید کربن کاهش می یابد و به 10 تا 15 قسمت در میلیون، کمتر از متوسط روزانه اندازه گیری شده در ناحیه تاج درخت، می رسد. با غروب خورشید، عمل فتوسنتز هم متوقف می شود اما تنفس ادامه می یابد و مقدار دی اکسید کربن در نزدیکی سطح زمین ممکن است به 400 قسمت در میلیون هم برسد.

فعالیت طبیعی ششها بدین طریق است که اکسیژن دریافتی از هوای سالم را از طریق دم جذب کرده و پس از آن دی اکسید کربن را به صورت بازدم از بدن خارج می کنند، بنابراین هنگامی که افراد شب و در محیطی پر درخت ورزش می کنند نه تنها بر اثر این فعالیت اکسیژن بیشتری وارد بدن آنها نمی شود که باعث وارد شدن دی اکسید کربن به ریه ها و دم و باز دم مکرر دی اکسید کربن و کاهش میزان اکسیژن مورد نیاز برای بدن می شود.

بنابراین بهترین گزینه آن است که افراد ساعات شب را به پیاده روی و نه ورزش سنگین در محیط های پر درخت اختصاص دهند زیرا در نتیجه ورزش سنگین میزان دم و بازدم در هر دقیقه بسیار بالا می رود و افرادی که در ساعات شب در پارکها می دوند در خطر جذب دی اکسید کربن بیشتر قرار می گیرند و این مسئله در درازمدت عوارضی را در ریه آنها پدید می آورد.