

آفتاب را از دست ندهید، به این دلیل!

هنوز مکانیسم دقیق چگونگی تاثیر نور خورشید بر وزن بدن انسان بدرستی مشخص نشده است.



هنوز مکانیسم دقیق چگونگی تاثیر نور خورشید بر وزن بدن انسان بدرستی مشخص نشده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ، براساس نتایج مطالعه محققان در آمریکا افرادی که روزانه در ساعات صبح یا به عبارت دقیق‌تر از زمان طلوع آفتاب تا ظهر در معرض نور آفتاب هستند، نسبت به افرادی که در ساعات دیرتر روز یعنی بعد از ظهر تا غروب، در معرض آفتاب هستند به میزان قابل ملاحظه ای شاخص توده بدنی یا BMI پایین‌تر و وزن کمتری دارند.

برای انجام این تحقیق 54 نفر با میانگین سنی 30 سال مورد بررسی قرار گرفتند. ساعاتی که در معرض آفتاب بودند، میزان خواب، تغذیه و فعالیت بدنی این گروه ارزیابی شد. نتایج نشان داد استفاده از نور آفتاب در ساعات اولیه روز نقش موثری در کاهش وزن و تناسب اندام دارد. مطابق یافته‌های این پژوهش، ساعاتی که افراد در معرض آفتاب هستند، هرچه به طلوع نزدیک‌تر باشد، تاثیر بیشتری در تناسب وزن آنها خواهد داشت و هرچه از زمان طلوع فاصله بگیرند، این خاصیت نور آفتاب کاهش می‌یابد.

هرچند هنوز مکانیسم دقیق چگونگی تاثیر نور خورشید بر وزن بدن انسان بدرستی مشخص نشده است، با این حال محققان معتقدند نور آفتاب احتمالا با تاثیری که بر سوخت و ساز بدن و احساس گرسنگی و سیری انسان می‌گذارد، وزن بدن را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. برخی مطالعات نیز نشان می‌دهند سنتز ویتامین D در اثر تابش خورشید در افزایش سوخت و ساز بدن و رسیدن به وزن مناسب موثر است. متخصصان به همه توصیه می‌کنند هر روز از ساعت 8 صبح تا 12 ظهر 15 تا 20 دقیقه را زیر نور مستقیم خورشید باشند.