

ارتباط بین نورهای مصنوعی و افزایش وزن

مطالعات محققان هلندی نشان می دهد، تماس بیش از حد با نورهای مصنوعی با افزایش وزن و چاقی در ارتباط است.



مطالعات محققان هلندی نشان می دهد، تماس بیش از حد با نورهای مصنوعی با افزایش وزن و چاقی در ارتباط است. به گزارش خبرگزاری مهر، بسیاری از افراد معمولاً مدت زمان زیادی از روز در محیط های اداری و زیر لامپ های مصنوعی سپری می کنند. مطالعات پیشین محققان نشان داده بود که نشستن طولانی مدت برای سلامتی انسان ها خطرناک و مضر است اما اکنون نتایج مطالعات محققان هلندی به اثبات رسانده که نشستن طولانی مدت در زیر نورهای مصنوعی می تواند با افزایش وزن و چاقی همراه باشد. نورهای مصنوعی در مکان هایی مانند اداره ها، رستوران ها، مراکز خرید و ... برای روشنایی استفاده می شوند.

پاتریک رنسن سرپرست این تیم تحقیقاتی در رابطه با این مطالعه می گوید: «در این بررسی، موش ها در برابر نورهای مصنوعی که در محیط اداری یا منازل وجود دارند، قرار گرفتند. سپس موش ها به دو گروه تقسیم شده، گروه اول به مدت ۱۲ ساعت در برابر نورهای مصنوعی و گروه دوم به مدت ۱۲ ساعت در تاریکی قرار گرفتند. نتایج مطالعات نشان داد، موش هایی که در برابر نورهای مصنوعی قرار گرفته بودند با افزایش وزن و چاقی مواجه شدند با وجود اینکه هر دو گروه از رژیم غذایی و تمرینات مشترکی برخوردار بودند.»

زندگی امروزی به دلایلی مانند عدم قرار گرفتن کافی در معرض نور طبیعی خورشید یا تماس بیش از حد با نورهای مصنوعی باعث برهم خوردن چرخه طبیعی زندگی می شود.