



## فواید نور خورشید در پیشگیری از ابتلا به دیابت و چاقی

تحقیقات اخیر نشان می دهد اشعه ماوراءبنفش نور خورشید بر جلوگیری از ابتلا به دیابت و چاقی موثر است. این اشعه روند افزایش وزن را کند کرده و بر کاهش علائم بیماری دیابت تاثیرگذار است.

تحقیقات اخیر نشان می دهد اشعه ماوراءبنفش نور خورشید بر جلوگیری از ابتلا به دیابت و چاقی موثر است. این اشعه روند افزایش وزن را کند کرده و بر کاهش علائم بیماری دیابت تاثیرگذار است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، طبق مطالعات و پژوهش های دانشمندان استرالیایی قرار گرفتن در معرض نور خورشید در جلوگیری از ابتلا به دیابت و چاقی تاثیرگذار است از اینرو رعایت این مساله برای داشتن زندگی سرشار از سلامت و تندرستی بسیار مهم به نظر می رسد.

در گزارش های منتشر شده از این پژوهش ها آمده است که اشعه ماوراءبنفش (UV) روند افزایش وزن را کند کرده و علائم دیابت از قبیل سطح گلوکز و مقاومت به انسولین را در بدن انسان کاهش می دهد.

محققان با انجام آزمایش هایی که بر روی موش ها انجام شد، دریافتند که از فواید اشعه ماوراءبنفش (UV)، جذب اکسید نیتریک است که از نور خورشید آزاد می شود. در این آزمایش ها موش ها در هر هفته سه مرتبه در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) قرار گرفتند که به نظر می رسد این مدت قرار گرفتن در معرض نور خورشید در حد متوسط بوده، با این حال فواید آن در موش ها نمایان شده بود.

«پرو هارت»، یکی از اعضای تیم تحقیق، در این رابطه می گوید: «فواید و مزایای قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید در برابر ابتلا به بیماری های ناشی از آن، بسیار زیاد است. در کل می توان گفت ابتلا به عارضه پوستی ملانوما که در اثر تابش طولانی مدت نور آفتاب ایجاد می شود، بسیار نادر و کمیاب است در نتیجه بهتر است که فواید و مزایای استفاده از نور خورشید را بیشتر در نظر بگیریم.»

این محقق در ادامه اذعان می کند که چاقی در بین کودکان و نوجوانان در حال افزایش است که یکی از دلایل آن رژیم غذایی نامناسب و پر کالری است. این تحقیقات نشان می دهد که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور خورشید می تواند راه حل مناسب و آسانی برای کاهش روند چاقی، سلامت سوخت و ساز و متابولیک ضعیف و در نهایت کاهش دیابت باشد. وی متذکر شد که قرص ها و کپسول های ویتامین D و مکمل های دارویی نمی توانند جایگزین مناسبی در برابر نور خورشید طبیعی باشند.

یافته های جدید نشان می دهد که قرار گرفتن در معرض نور آفتاب به طور متناوب همراه با ورزش و رژیم غذایی سالم، می تواند در جلوگیری از پیشرفت چاقی در کودکان مثرتر باشد.