

الشمس حارق طبيعي لدهون الجسم



إعداد: محمد عز الدين

أشارت دراسة حديثة أجراها باحثون من مستشفى جامعة سيؤول الوطنية بكوريا الجنوبية إلى أن «الشمس» بانتظام يحرق الدهون ويسد الشهية؛ إذ تخفض الأشعة فوق البنفسجية المنبعثة من ضوء الشمس، مستويات هرمونات الجوع في الجسم التي تزيد من الشهية، ولكنها في الوقت ذاته، تزيد من مستويات هرمون النورأدرينالين، الذي يزيد بدوره من تكسير الدهون، وبالتالي يمنع زيادة الوزن، ويحول الدهون البيضاء التي تخزن الطاقة إلى دهون بنية تحرق الطاقة، في تجربة أجريت على الحيوانات.

وقال د. جين هو تشونغ، الطبيب بالمستشفى، والباحث الرئيسي: «وجدنا أن الفئران التي تعرضت للأشعة فوق البنفسجية لمدة 12 أسبوعاً، بغض النظر عن نظامها الغذائي، لم تكتسب وزناً، وزادت لديها مستويات هرمون اللبتين، الذي يزيد من الشعور بالجوع؛ لأن الجسم يفسره على أنه إشارة بالحاجة إلى الطاقة التي تكون في شكل دهون مخزنة». وتابع: «قامت أجسامها بتكسير مخازن الدهون للحصول على الطاقة، وحرق المزيد من السعرات الحرارية، دون أي زيادة في النشاط البدني، وذلك بتحويل الأنسجة الدهنية إلى دهون بنية، تحرق الطاقة لإنتاج الحرارة في الجسم». معظم الدهون في الجسم بيضاء، وهي التي تخزن الطاقة التي يستخدمها الجسم لتغذية عمليات التمثيل الغذائي الأساسية

والتدريبات الصعبة، وإن الأشخاص الذين يعانون السمنة لديهم تراكم الدهون البيضاء، في حين تنتج الدهون البنية الحرارة في الجسم، عن طريق حرق مخازن الطاقة، وتبدأ العملية عندما يبرد الجسم من أجل تنظيم درجة حرارته. وقال د. دونغ هون لي، باحث مشارك: «يمكن أن يسرع التعرض للأشعة فوق البنفسجية، من عملية شيخوخة الجلد،». «ويعزز سرطان الجلد، فمن المستحسن تقليل التعرض للأشعة فوق البنفسجية وحماية الجلد باستخدام واقي الشمس

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.