گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۴۱۵۰
سه شنبه ۱۸ آبان ۱۴۰۰ ۱۹:۰۷

مزایای فصل سرما برای سلامتی بدن

برای بسیاری از افراد تحمل فصول سرد سال بسیار سخت است. سرمای هوا می‌تواند باعث خشکی پوست شده و خطر ابتلا به بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوانزا و سرماخوردگی را افزایش دهد. با این حال، دانشمندان می‌گویند سرمای هوا می‌تواند فوایدی نیز برای سلامت انسان داشته باشد.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر ، برای مثال، زمانی که هوا سرد است بدن سوخت و ساز خود را افزایش می‌دهد تا گرمای مورد نیاز خود را تامین کند. این امر بدان معناست که کالری بیشتری سوزانده می‌شود.

۱- تقویت مغزسرمای هوا به فرآیند فکر کردن انسان کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است زمانی که دمای اتاق خنک‌تر باشد، افراد عملکرد ذهنی بهتری نسبت به زمانی که اتاق گرم باشد، دارند. همچنین مطالعات دیگر نشان داده است افراد در فصل تابستان کمتر از زمستان به حل مشکلات شناختی خود تمایل دارند.
۲- افزایش چربی‌های قهوه‌ایبسیاری از چربی‌های موجود در بدن انسان از نوع چربی‌های سفید است. این در حالی است که چربی‌های ذخیره شده در میتوکندری حاوی چربی‌های قهوه‌ای هستند که باعث تولید انرژی و گرما در بدن می‌شوند. زمانی که افراد در معرض سرما قرار می‌گیرند، سطح چربی‌های قهوه‌ای افزایش می‌یابد و این موضوع برای سلامت بدن مفید است.
۳- بهبود آلرژیاگر از جمله افرادی هستید که از آلرژی رنج می‌برید، سرمای هوا خبر خوبی برای شما محسوب می‌شود. گرده‌ها یکی از عوامل اصلی بروز واکنش‌های آلرژیک در افراد است. خبر مسرت بخش این است که در هوای سرد و برفی خبری از گرده‌های حساسیت زا نیست.
۴- کاهش التهاباتحتما برای شما هم اتفاق افتاده است، زمانی که دچار آسیب دیدگی و جراحت شده اید، از یک کمپرس یخ برای جلوگیری از تورم و درد استفاده کرده باشید. در حقیقت تاثیر هوای سرد بر بدن به مانند تاثیر کمپرس یخ بر جراحت است. یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد هوای سرد تورم در مفاصل انسان را کاهش می‌دهد، زیرا هوای سرد مانند یک کمپرس یخ طبیعی عمل کرده و باعث کاهش التهاب می‌شود. از دیگر فواید هوای سرد برای بدن می‌توان به کاهش خطر ابتلا به برخی بیماری‌ها مانند زیکا، ویروس نیل غربی، تب دنگی، و مالاریا اشاره کرد. همچنین تحقیقات نشان داده است افراد از کیفیت خواب بهتری در هوای سرد نسبت به هوای گرم برخوردارند. کمک به مبارزه با عفونت بدن، جوان شدن پوست، و بهبود فعالیت بدن از دیگر فواید هوای سرد برای بدن محسوب می‌شود.