



چربی سوزی با سرما!

محققان دانشگاه استکهلم سوئد در بررسی‌های خود متوجه شدند که قرار گرفتن در معرض سرما می‌تواند سبب چربی‌سوزی شود.

دمای ۱۰ درجه در فصل پاییز باعث می‌شود احساس سرما کنید؛ در حالی که همین دما در فصل بهار، موجب گرما می‌شود. دلیل این موضوع، خو گرفتن بدن به هوای سردتر است؛ مهارتی که با پژوهش پیشگامانه دانشمندان در سال ۱۹۶۱ تشخیص داده شد.

در این پژوهش که یک ماه به طول انجامید، یک محقق ارتش، ۱۰ مرد برهنه را به مدت هشت ساعت در معرض دمای زیر ۱۰ درجه قرار داد. لرزیدن، روش فوری بدن برای تولید گرما بود اما پیش از روز چهاردهم، این لرزش متوقف شد و به نظر می‌رسید بدن، راه‌های دیگری را برای تولید گرما پیدا کرده است.

امروزه، متخصصان فهمیده‌اند که سلولهای چربی تولیدکننده گرما که با نام "چربی قهوه‌ای" شناخته می‌شوند، توانایی ما را برای خوگرفتن، تضمین می‌کنند. "باربارا کنون" (Barbara Cannon)، استاد علوم بیومدیکال دانشگاه استکهلم سوئد می‌گوید: در حالی که سلولهای "چربی سفید"، انرژی ناشی از غذای مصرفی را ذخیره می‌کنند؛ سلولهای چربی قهوه‌ای، برای تولید گرما انرژی می‌سوزانند.



به گفته "کانون" که این پژوهش را در مورد چربی قهوه‌ای و فواید آن برای سلامتی منتشر کرده است، قرار گرفتن در معرض سرما، میزان چربی قهوه‌ای موجود در بدن را افزایش می‌دهد.

"کانون" توضیح می‌دهد: بنابراین هنگامی که بدن در واکنش به سرما شروع به لرزیدن می‌کند، چربی قهوه‌ای کافی را برای تولید گرما، فعال می‌کند. به عبارت دیگر، فوایدی در مورد وزن بدن به همراه خواهد داشت. تا زمانی که برای جبران انرژی مورد استفاده بدن در سرما پر خوری نشود، بدن در واکنش به گرما، چربیهای اضافی را می‌سوزاند. در این صورت شک نکنید، در واکنش به سرما مقداری وزن از دست خواهید داد.

در این میان، فواید دیگری هم وجود دارد. "اسون انریک" (Sven Enerbäck) استاد زیست‌شناسی سلولی در دانشگاه گوتنبرگ سوئد که در پژوهش خود معتقد است با بالا رفتن سن، ذخایر چربی قهوه‌ای تغییر می‌کند و اغلب کاهش می‌یابد.

وی می‌گوید: ما در میان افرادی با سطح بالاتر چربی قهوه‌ای، میزان حساسیت انسولین بیشتر، سطوح پایین‌تری از اسیدهای چرب و همچنین سطوح پایین‌تری از تری‌گلیسرید می‌بینیم.

انریک افزود: تغییرات متابولیک مربوط به چربی قهوه‌ای در برخی موارد دقیقاً برعکس آن چیزی است که در افراد مبتلا به دیابت نوع دو رخ می‌دهد. در میان دانشمندان این نظر وجود دارد که شاید بتوان از قرار گرفتن در معرض سرما و تشکیل چربی قهوه‌ای، برای مقابله و پیشگیری از دیابت، اضافه وزن و دیگر اختلالات متابولیک استفاده کرد.

البته در این بین برخی بیماران مخصوصاً کسانی که از بیماری قلبی رنج می‌برند یا در خطر

عارضه یا سکت قلبی هستند باید از قرار گرفتن در معرض سرمای شدید اجتناب کنند. "شینگو کاجیمورا" (Shingo Kajimura) استاد زیست‌شناسی سلولی و لایه‌های دانشگاه کالیفرنیا، سن فرانسیسکو معتقد است بدن هنگام قرار گرفتن در معرض سرما سعی می‌کند با لرزاندن رگهای خونی از کمبود گرما پیشگیری کند؛ بنابراین فشار خون و ضربان قلب بالا می‌رود.

نوسانات فشار خون سرمازده می‌تواند موجب حمله یا سکت قلبی در افرادی شود که در معرض این خطرها قرار دارند. کاجیمورا می‌گوید: همین موضوع، دلیل تماس‌های بسیار با اورژانس در ساعت سه صبح در اواسط زمستان است. افراد مسن‌تر برای رفتن به حمام بلند می‌شوند و قرار گرفتن آنها روی زمین سرد، به انقباض رگ خونی و سکت می‌انجامد. تحقیقات نشان داده است کاهش تقریباً پنج درجه‌ای دمای محیط، خطر سکت را تا ۱۱ درصد بالا می‌برد.

کاجیمورا می‌گوید که براساس پژوهشهای اخیر، گذراندن دو ساعت از روز در اتاقی با دمای ۱۸ درجه درحالی‌که لباس به تن دارید موجب می‌شود که احساس سرما کنید، اما سرمازده نشوید که برای افزایش ذخایر چربی قهوه‌ای کافی است.

حتی در صورتی که توان ایستادن در سرما و افزایش ذخایر چربی سالم بدن را دارید، باید به خاطر سوزاندن چربی یا فواید متابولیک، خود را در معرض هوای خنک قرار دهید. به گفته کنون: وقتی در محیط گرمی زندگی می‌کنید، ایجاد چربی قهوه‌ای زیاد با ماندن در سرما به لاغر ماندن شما کمکی نمی‌کند.

مشخص نیست که آیا کم کردن وزن و تغییرات متابولیک مربوط به چربی قهوه‌ای، سلامتی طولانی مدت به همراه دارند یا خیر. بسیاری از مطالعات در زمینه رژیم‌های غذایی نشان داده‌اند که تقریباً هر مداخله‌ای به افت وزن در طولانی مدت کمک می‌کند اما بدن تمایل دارد به هم‌ایستایی یعنی حفظ شرایط پایدار در محیط داخلی بازگردد.

به گفته کاجیمورا همین شرایط دلیل مشکل بودن کاهش وزن است. وی در ادامه می‌افزاید: فکر می‌کنم قرار گرفتن در معرض سرمای مزم، برای سلامتی متابولیک افراد مبتلا به دیابت نوع دو خوب باشد اما بررسی‌های بیشتری در زمینه آزمایشات بالینی انسان مورد نیاز است.

منبع: شهر فردا

کمدینهای روس وزیر دفاع اسپانیا را دست انداختند!

دو کمدین روس در تماس تلفنی با وزیر دفاع اسپانیا، با جا زدن خود به نام "وزیر دفاع لتونی"، این مقام اسپانیایی را دست‌انداخته و حدود ۱۲ دقیقه با وی صحبت کردند.

پس از اظهارات اخیر مقامات اسپانیا از جمله "ماریا دولورس داکاسپال" وزیر دفاع اسپانیا درباره مداخله ادعایی روسیه در بحران اخیر کاتالونیا، دو کمدین روس در تماس با این مقام اسپانیایی خود را به عنوان "وزیر دفاع لتونی" جا زدند و وزیر دفاع اسپانیا را دست انداختند.

بنا بر گزارش خبرگزاری "اسپوتنیک"، این دو کمدین با نامهای مستعار "ووان" و "لکسوس" با جا زدن خود به عنوان وزیر دفاع لتونی به کاسپال گفتند که بسیاری از گردشگران روس که به بارسلون سفر می‌کنند در حقیقت جاسوس سرویس اطلاعاتی روسیه هستند و "کارلس پوگدمونت" رئیس مستعفی دولت منطقه کاتالونیا اسپانیا نیز یک جاسوس روس است که با نام مستعار "سیپولینو" فعالیت می‌کند.

این کمدینهای روس در گفتگو با خبرگزاری "اسپوتنیک" اعلام کردند: "گفته‌های ما توجه ماریا دولورس داکاسپال" وزیر دفاع اسپانیا را برانگیخت و وی در ادامه صحبت‌های ما به ترافیک اینترنتی مسکو از طرف روسیه اشاره کرد. ما که خودمان را به جای وزیر دفاع لتونی جا زده بودیم، قول دادیم تا اسناد محرمانه‌ای را در این خصوص به وزیر دفاع اسپانیا ارائه دهیم، اسنادی که نشان می‌دهد رئیس سابق منطقه کاتالونیا جاسوس روس است."

وزیر دفاع اسپانیا نیز در این مکالمه تلفنی که حدود ۱۲ دقیقه طول کشیده و صوت آن نیز در یوتیوب منتشر شده، اشاره کرد که تردیدی در خصوص این اظهارات ندارد اما در ادامه تأکید کرده که هنوز هیچ شواهدی درباره مداخله روسیه در همه‌پرسی کاتالونیا در دسترس ندارد که کمدین‌های روس قول دادند تا اسناد مربوطه که توسط سرویس اطلاعاتی لتونی رهگیری شده، را در اختیار دولت اسپانیا قرار خواهند داد.



مردی جای پارک اتومبیلش را به مدت ۲۰ سال فراموش کرده بود!

خودرویی که در گاراژی در فرانکفورت آلمان به مدت بیست سال پارک و فراموش شده بود توسط پلیس شناسایی و به صاحب بازگردانده شد. صاحب این خودرو در سال ۱۹۹۷ میلادی جای پارک خودرویش را فراموش کرده و به پلیس اطلاع داده بود که خودرویش گم شده است. بر اساس گزارش euronews، صاحب این خودرو به گفته پلیس فرانکفورت زمانی شناسایی شد که بلدورها به سراغ گاراژ قدیمی رفتند تا تخریب کنند اما وجود این خودرو مانع کار بود. شرکتی که مسئول تخریب ساختمان گاراژ بود باید صاحب خودرو را پیدا می‌کرد. پلیس با رجوع به بایگانی دریافت که ۲۰ سال پیش صاحب خودرو اطلاع داده که خودرویش گم شده است، اما در واقع خودرو نه گم شده و نه دزدیده شده بود. صاحب خودرو جای پارک را فراموش کرده بود! صاحب این خودرو اگرچه پس از سالها آن را پیدا کرد اما آن را نگه نداشت چرا که ظاهراً به دلیل فرسودگی دیگر قابل استفاده نبوده است.

منبع: تسنیم