

GIẢM CÂN NHỜ CHỊU LẠNH

Việc giảm bớt các thiết bị sưởi ấm trong mùa đông không chỉ giúp tiết kiệm tiền bạc mà còn có thể khiến bạn trở nên thon thả hơn.

Các chuyên gia tin rằng, việc chịu lạnh có thể là một cách giảm cân khả thi và có lợi cho sức khỏe. Ngược lại, các ngôi nhà và văn phòng ấm áp có thể góp phần làm tăng vòng eo của bạn.

Giả thuyết trên được các nhà khoa học Hà Lan đưa ra sau 10 năm nghiên cứu về những ảnh hưởng của cái lạnh đối với sự trao đổi chất.

Việc đương đầu với cái lạnh được cho là giúp tăng sự trao đổi chất và đốt cháy calo tích tụ trong cơ thể, khiến người thon thả hơn. (Ảnh minh họa: Health News)

Các nhà nghiên cứu nhận định, nhiệt độ trong phòng càng thay đổi nhiều và càng phản ánh gần đúng nhiệt độ ở bên ngoài, có thể rất tốt cho sức khỏe. Họ phát hiện, ít nhất ở những người trẻ tuổi và trung niên, việc sản sinh nhiệt để không phải run lấy bầy khi đương đầu với cạnh lạnh có thể chiếm tới 30% kho năng lượng của cơ thể.

Điều đó đồng nghĩa, nhiệt độ thấp hơn có thể tăng đáng kể lượng calo bị đốt cháy, thay vì được lưu trữ thành mỡ ở cơ thể người. Một nhóm nghiên cứu ở Nhật từng khám phá ra sự suy giảm mỡ cơ thể sau khi những người tình nguyện trải qua 2 giờ mỗi ngày ở nhiệt độ 17 độ C trong 6 tuần.

Các chuyên gia thuộc Bệnh viện Đại học Maastricht (Hà Lan) cũng phát hiện, mọi người sẽ quen với cái lạnh theo thời gian. Cụ thể là, sau 6 giờ/ngày trong cái lạnh suốt 10 ngày liên tục, lượng mỡ nâu sản sinh nhiệt trong cơ thể sẽ tăng lên và mọi người sẽ cảm thấy dễ chịu hơn cũng như ít run rẩy hơn.

Viết trên tạp chí Trends in Endocrinology & Metabolism, các nhà nghiên cứu kết luận: "Nhiệt độ trong phòng ở hầu hết các tòa nhà được điều chỉnh để giảm thiểu tỉ lệ người khó chịu. Điều này dẫn tới nhiệt độ trong phòng tương đối cao vào mùa đông ở các văn phòng, nhà ở, bệnh viện, ... Việc thiếu tiếp xúc với nhiệt độ thay đổi xung quanh khiến mọi người dễ bị mắc các bệnh như béo phì. Ngoài ra, họ cũng dễ bị tổn hại trước các thay đổi đột ngột của nhiệt độ xung quanh".