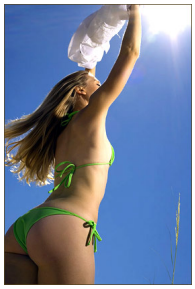
Автор: http://www.superstyle.ru
02.09.2008 07:35 -



Британские ученые сделали открытие: ожирение напрямую связано с погодой. Оказывается, витамин D, который вырабатывается в организме под влиянием солнечного света, влияет на количество гормона, отвечающего за чувство сытости. Из-за недостатка его человек теряет меру в еде, сообщает РБК daily Weekend.

Причину появления лишнего веса человечество ищет с отчаянием обреченного на смерть. Эпидемия ожирения движется как цунами. И какое бы явление человек ни назначил в качестве очередной причины собственной тучности, чаще всего эта причина бывает непобедимой. Начав с гиподинамии, которая никак не поддается силе воли, люди присовокупили туда же пагубное воздействие экологии. Никто не выбирает, чем ему дышать, а зашлакованный организм начинает накапливать жир. Следующим фактором риска стали генно-модифицированные продукты.

Новый этап – солнечный свет. В качестве источника стройности его еще никто не рассматривал. Научная гипотеза может не подтвердиться, однако стоит обратить внимание на то, что люди, живущие в странах с солнечным и жарким климатом, в среднем выглядят более поджарыми, чем северяне. Очевидно, дело уже в том, что холодный климат предполагает накопление некоторого подкожного жирка для обогрева.

Если верить британским специалистам по питанию, получается, что толстяки ни в чем не виноваты – все дело в солнце. Если в году выходит мало солнечных дней, предрасположенные к полноте граждане начинают набирать вес. Единственным источником витамина D для человека является солнце – лишь под его воздействием этот полезный витамин усваивается. И лишь при его участии в организме вырабатывается гормон лептин. Когда же человек не может подставить под солнечные лучи свой организм, витамина и, как следствие, гормона ему взять негде. Постепенно его запасы растрачиваются, и вот тут-то наступает самое ужасное: чувство сытости, которое регулирует потребление пищи, не приходит вовремя. Человек переедает и, как результат, начинает толстеть. Если пасмурная погода не спешит отступать, любой может набрать лишние килограммы.

Так что же нам поможет? Во-первых, в пасмурное время года следует увеличить в своем рационе количество продуктов, содержащих витамин D, таких как жирные сорта рыбы, печень трески, молочные продукты. Второе условие – солярий. Это не значит, что всю зиму нужно пугать сослуживцев негритянской чернотой. Достаточно десятиминутного посещения раз в две недели. Может быть, и вес удержится в норме, и настроение улучшится.