

## ۱۰ فایده نور خورشید برای سلامتی

امروزه دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که قرار گرفتن در معرض نور خورشید اثرات مثبت و منفی بر سلامتی دارد. با وجود اینکه اشعه های ماورای بنفش عامل بروز برخی بیماری های پوستی است، اما در درمان برخی بیماری ها نیز موثر است.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از سایت تبیان، در این مطلب در خصوص فواید نور خورشید برای سلامتی صحبت می کنیم.

### تحریک جذب ویتامین

جذب ویتامین با نور خورشید ممکن است، چون این ویتامین از طریق تماس نور خورشید با پوست تولید و جذب می شود. به همین دلیل به این ویتامین، ویتامین خورشیدی نیز گفته می شود. این ویتامین در جذب کلسیم نقش دارد و به تقویت دستگاه ایمنی بدن نیز کمک می کند. متأسفانه امروزه به دلیل کاهش تماس نور خورشید با بدن، کمبود این ویتامین نیز بین مردم شایع شده است.

### مقابله با سرطان پروستات

مردانی که تماس اندکی با نور خورشید دارند، بیشتر در معرض خطر مرگ و میر به واسطه سرطان پروستات قرار می گیرند. نتایج تحقیقات نشان داده است که در آمریکا، مردان آفریقایی-آمریکایی بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از این بیماری قرار دارند.

بررسی ها نشان می دهد مردان سیاه پوست به میزان ۵.۴۵ درصد در معرض مرگ ناشی از سرطان پروستات قرار دارند، در حالیکه این خطر در مردان سفیدپوست فقط ۲.۶۲ درصد است. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۵ منتشر شد نشان می دهد کمبود این ویتامین و تماس اندک نور خورشید با بدن مردان می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات شود.

### کاهش میزان کورتیزول

کورتیزول به نام هورمون استرس نیز شناخته می شود. این هورمون عاملی برای افزایش اشتها است و به عقیده محققان بالا بودن آن باعث افزایش وزن نیز می شود. نتایج پژوهشی در دانشگاه کلورادو نشان داده، قرار گرفتن در معرض نور خورشید میزان کورتیزول را کاهش می دهد.

### درمان افسردگی

نور خورشید می تواند برای افرادی که دچار افسردگی هستند مفید باشد. امکان ابتلا به افسردگی فصلی با کمبود قرار گرفتن در معرض نور خورشید افزایش می یابد. این نوع افسردگی در زمستان یا پاییز بیشتر است. در سال ۲۰۰۱، نتایج پژوهشی که در دانشگاه میلان انجام شده بود نشان داد که نور خورشید صبحگاهی باعث کاهش مدت زمان بستری شدن بیماران مبتلا به بیماری دوقطبی می شود.

نور خورشید به بدن کمک می کند تا در برابر شرایط استرس زا واکنش مناسب نشان دهد. علاوه بر این، عملکردهای دیگر بدن مانند فشار خون، میزان ترشح انسولین و تبدیل چربی ها و قندها به انرژی را نیز کنترل می کند.

## تنظیم فشار خون

نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۸ توسط محققان مدرسه پزشکی هاروارد انجام شد نشان می دهد که قرار گرفتن کم در معرض نور خورشید باعث افزایش خطر فشار خون بالا می شود. علاوه بر این، کمبود نور خورشید می تواند به طور مستقیم خطر بیماری های قلبی عروقی را نیز افزایش دهد. به نظر می رسد که ویتامین یکی از هورمون های بسیار قوی است که در کنترل فشار خون نقش دارد.

## کاهش خطر ابتلا به ام اس

نتایج بررسی های انجام شده در استرلیا نشان می دهد کاهش تماس با نور مستقیم خورشید در افرادی که در ارتفاعات زندگی می کنند ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به ام اس شود. بنابراین متخصصان به تمام افراد توصیه می کنند که به طور مرتب در معرض نور مستقیم خورشید باشند.

## کاهش خطر دیابت

به عقیده متخصصان ویتامین تاثیر پیشگیرانه در دیابت دارد. براساس نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۰۶ توسط محققان سوئدی انجام شد، ویتامین در ابتدای زندگی انسان ارتباط زیادی با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع یک دارد.

## تسکین پسوریازیس

پسوریازیس یک بیماری پوستی است که با پلاک های قرمز و خشک و ضخیم شدن پوست خود را نشان می دهد. گفته می شود که این بیماری خودایمنی قابل درمان نیست.

نور خورشید عاملی است که می تواند به کاهش و تسکین علائم پسوریازیس کمک کند. البته بهتر است با نظر پزشک و با توجه به شرایط بیمار، اقدام به قرار گرفتن در معرض نور خورشید شود.

لک و پیش با نام علمی ویتیلیگو یک مشکل پوستی خودایمنی است و برای درمان آن از اشعه ماورای بنفش و داروها و روش های طبیعی استفاده می شود. ویژگی این بیماری، بروز لکه های سفید روی پوست است. در این بیماری سلول های تولیدکننده رنگدانه از کار افتاده و باعث بی رنگ شدن نواحی از پوست می شود. قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به کند شدن روند انتشار این بیماری کمک می کند.

#### پیشگیری از آرتريت

نتایج بررسی هایی که در سال ۲۰۱۳ در آلمان انجام شده است نشان می دهد افرادی که به میزان زیاد از داروهای کورتون استفاده کرده اند بیشتر با کمبود ویتامین و عواقب آن مانند پوکی استخوان و آرتريت مواجه می شوند. بنابراین افرادی که با این مشکلات مواجه هستند، علاوه بر مصرف دارو لازم است به میزان لازم در معرض نور خورشید نیز باشند.