

# هل يساعد الصقيع على حرق السرعات الحرارية؟

انها فائدة واحدة من الفوائد الكثيرة التي تأتي في فصل الشتاء!

إذا كنت تعيش في مناخ الطقس البارد، لديك سلاح واحد على الأقل  
لحرق السرعات الحرارية في عطلتك المليئة بالأكل والشرب! هذا السلاح  
هو الطقس القطبي البارد الذي يضرب جسدك عندما تخرج من منزلك!

نعم، إن درجات الحرارة الباردة تزيد من كمية حرق السرعات  
الحرارية. نحن نعرف هذا الخبر منذ زمان، ولكن بفضل الدراسات التي  
أجريت مؤخرا على الدهون البنية وهرمون الإيريسين، اكتشفنا أن  
كلاهما يشاركان في استهلاك الطاقة وتفعيلها من خلال خدمات العضلات  
وتقلصاتها التي تشبه الارتعاش عندما تنخفض درجة الحرارة.

لذلك، قد تفرح وتبتهج لأن هذا الوقت من السنة سيكون فرصة لك  
لتناول الكثير من الطعام، خاصة الحلوى، فلا يمكن ألاّ تزيد وزناً!

ان هذه الظاهرة تذكير كبير يبيّن مدى جهد الجسد الذي يعمل من  
الداخل ليدفئنا ويعيد الوظائف الجسدية لتصبح طبيعية. كل هذا حتى  
عندما نكون بالكاد نحرك عضلاتنا.

لكي نكون واضحين، الارتعاش وأنت على مصعد التزلج أو الانتظار في خط  
خارج المسرح أو السينما لا يمكن أن يوازي أو يوفرا جميع الفوائد  
الناجمة من قلب ينبض بسرعة هائلة جراء الرياضة أو بناء عضلات بعد  
التمارين الرياضية الخاصة. فهي يمكن أيضا، بالمناسبة، أن تحرك  
الدهون البنية لحرق المزيد من السرعات الحرارية في الجسم. ولكن،  
على الأقل يمكن أن نعترف ونصدق مع العلم أنه قد يساعد، وحتى في  
أبسط طريقة، للتخلص من هذا الوزن الزائد في فصل الشتاء!