

แสงแดด...ช่วยลดความอ้วนได้...อย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

การศึกษาใหม่พบแสงแดด (daylight) มีฤทธิ์สลายไขมัน โดยไปเร่งกระบวนการเผาผลาญไขมันแบบเจียบง

คนเรามีไขมันพิเศษประเภท "ไขมันสลายไขมัน" หรือไขมันสีน้ำตาล (brown adipose tissue / BAT) เนื่องจาก 'bat' แปลว่า "ค้างคาว"

ต่อไปจะขออนุญาตเรียกว่า เจ้าไขมันแบดแมน (Batman; bat = ค้างคาว; man = คน) หรือไขมันมนุษย์ค้างคาวแบบในหนัง เพราะเราไม่เคยพบ "นกมีหู นกมีปีก" หรือคางคาวอ้วนเลย!

ข่าวดีคือ ไขมันชนิดนี้เปลี่ยนสารอาหารเป็นกำลังงานความร้อน (heat) และเผาผลาญกำลังงานได้ นั่นคือ ทำหน้าที่คล้ายฮีตเตอร์ (heater) หรือเครื่องทำความร้อน

ไขมันแบดแมนพบมากในเด็กแรกเกิดและเด็กเล็ก ทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้อุณหภูมิเจ้าตัวน้อยลดต่ำลง (hypothermia; hypo- = น้อย; thermia = อุณหภูมิ ธาตุไฟ) ซึ่งทำให้ถึงตายได้

ที่นี้ข่าวดีย่อมมาคู่กับข่าวร้าย... ข่าวร้ายคือ ไขมันแบดแมนมักจะหยุดทำงานหลังวัยเด็กเล็ก หรืออยู่ในสภาพเฉื่อยเรื้อยเรื่อยไปวันๆ

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การใช้เวลาอยู่ที่ที่มีอากาศเย็น ช่วยกระตุ้นให้ไขมันแบดแมนเริ่มต้นทำงานใหม่ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ได้ผล

ศ.ไมเคิล ไชมอนส์ และคณะ แห่งมหาวิทยาลัยนอทิงแฮม UK ค้นพบว่า แสงแดด (daylight) และอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อม (ambient temperature; ambient = รอบๆ แวดล้อม; temperature = อุณหภูมิ) เป็นตัวควบคุมการทำงานของไขมันแบดแมนในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (mammals มาจากรากศัพท์ของคำกลุ่มตัว 'm' หรือ 'มะ' ว่า "น่านม") ขนาดเล็ก

ไขมันแบดแมน (BAT) มักจะถูกกระตุ้นในหน้าหนาวผ่านกลไกสำคัญคือ

- (1) อุณหภูมิลดลง
- (2) แสงแดดช่วงกลางวันลดลง

ข่าวที่เป็นเหมือน "เคราะห์ซ้ำกรรมซัด" หรือ "พระศุกร์เข้า-พระเสาร์แทรก" คือ ภาวะโลกร้อน (global warming; globe = ลูกโลก) ทำให้ฤดูหนาวสั้นลง การกระตุ้นไขมันแบดแมนได้ผลน้อยลง

ไขมันแบดแมนสร้างความร้อนได้มากจนถึง 300 เท่าของเนื้อเยื่ออื่นๆ ทั้งหมด เมื่อเทียบน้ำหนักกรัมต่อกรัม

การศึกษานี้ทำในคนไข้เบาหวาน 3,500 คนพบว่า ผู้หญิงมีไขมันแบดแมนมากกว่าผู้ชาย และปัจจัยสำคัญที่จะกระตุ้นไขมันนี้ได้ คือ แสงแดดมากกว่าอุณหภูมิ

ที่มา ... นพ.วัลลภ พรเรืองวงศ์ รพ.ห้างฉัตร ลำปาง
innnews

การศึกษาที่บอกเราว่า ถ้าอยากลดความอ้วน... กลางวันควรออกไปรับแสงแดดอ่อนตอนเช้าหรือเย็น เดินเร็วมากๆ สลับเดินเข้าไปด้วยอาบแดดไปด้วย (ไม่จำเป็นต้องเปลืองผ้า) 10-15 นาที, ชี้นลงบันได 7 นาที (เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ), และกลางวัน... อย่าเปิดไฟจ้า

ถ้าเปิดไฟจ้าตอนกลางคืน จะทำให้ช่วงเวลาได้รับแสงจ้านานขึ้นคล้ายฤดูร้อน ไขมันแบดแมนจะทำงานน้อยลง

ทุกวันนี้มีบริษัทเพาะเลี้ยงเซลล์ผิวหนังไว้ปลูกถ่ายเวลาไฟไหม้-น้ำร้อนลวกในสหรัฐฯ แล้ว

ต่อไปอาจจะมีการปลูกไขมันไปสกัดหาเซลล์ไขมันแบดแมน เพาะให้โต แล้วนำมาฉีดกลับตรงไหนตรงนี้ เพื่อรักษาโรคอ้วน หรือทำให้สัมผัสกายบางสวนนุ่มและอุ่นได้เป็นพิเศษก็เป็นไปได้

หรือไม่อย่างนั้นต่อไปโลกเราจะมีธนาคารไขมันแบดแมน ฉีดเข้าไปให้พอม, แต่ตอนนี้อ่าเพิ่งฝันกลางวันนาน... ขอให้ความคุมอาหาร.....เดินรับแสงแดดอ่อน.....กลางวันอย่าเปิดไฟจ้า น่าจะดี...