أشعة الشمس.. ها قد سطع نورها!

يساعدك التعرض لأشعة الشمس عندما لا تكون الأشعّة ما فوق البنفسجية في ذروتها، أي قبل العاشرة صباحاً وبعد الثالثة بعد الظهر، على إنتاج الفيتامين (D) الذي يسهم في تقوية عظامك وتعزيز جهاز المناعة لديك، بالإضافة إلى تزويدك بمنافع صحية عدّة نستعرضها في ما يلي: 1- ضغط دم صحي: يؤكّد عدد من الباحثين الأميركيّين أنّ معدّلات الفيتامين (D) المتوازنة في الجسم تساعد على السيطرة على ضغط الدم في المستقبل، إذ تبيّن أنّ النساء اللاتي تزوّدن بمعدّلات كافية من هذا الفيتامين قبل فترة انقطاع الدورة الشهرية، كنّ أقلّ عرضة بثلاث مرّات للإصابة بارتفاع ضغط الدم في منتصف العمر من اللاتي سجّلن نقصاً في هذا الفيتامين. 2- ذهن أكثر حدّة: يساعد القليل من نور الشمس على المحافظة على حدّة ذهنك. فقد وجد خبراء بريطانيون أنّ الأشخاص الذين يعانون من نقص في معدّل الفيتامين (D) هم أكثر عرضة بنسبة 60% لخسارة حدّة أذهانهم، وبنسبة 31% لتدهور قدرتهم على التخطيط وتحديد الأوليّات واتخاذ القرارات أو ما يُعرف بـ"الوظائف التنفيذية". 3- مقاومة السكّري: أفادت دراسة نيوزلندية أنّ النساء المعرّضات للإصابة بمرض السكّري واللاتي أُعطين مكمّلات من الفيتامين (D)، أظهرن تحسّناً ملحوظاً في مقاومتهنّ للأنسولين بعد ستّة أشهر. كما أظهرت دراسة أخرى أنّ الحصول على كمية كافية من الفيتامين (D) يعزّز القدرة على السيطرة على معدّلات السكّر في الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من السكري من النوع الثاني. 4- خسارة الوزن: إنّ الحصول على كميّة كافية من الفيتامين (D) يساعدك

على التخلّص من الكيلوغرامات الزائدة، فقد أظهرت دراسة أميركية حديثة أنّ الأشخاص الذين سجّلوا معدّلات مرتفعة من الفيتامين (D) عند بدء خضوعهم لحمية غذائية خسروا وزناً ودهوناً أكثر من أولئك الذين عانوا نقصاً في الفيتامين (D). غير أنّ التأكيد على ما إذا كان النقص في الفيتامين (D) يتسبّب في زيادة الوزن أم لا يبقى برسم الدراسات المستقبلية.