

کشف جدید راجع به اثرات اشعه آفتاب بر صحت انسان



محققین طبی انگلستان کشف کردند که تابش اشعه آفتاب بر جلد انسان بر علاوه ویتامین D، ماده حیات بخش دیگری را بوجود می آورد که آن گاز نتریک اکساید (NO) میباشد. نتریک اکساید در ۱۹۹۲ کشف گردیده بود و به نسبت اهمیت فوق العاده ای این ماده در صحت، کاشف آن در سال ۱۹۹۸ جایزه نوبل را اخذ کرد. اما این حقیقت پوشیده مانده بود که تابش اشعه آفتاب بر جلد باعث تولید نتریک اکساید میگردد. نتریک اکساید (نه نایترویک اکساید NO2) جدار رگهای خون را از تقبض مصون نگهداشته فشار خون را نورمال می سازد و هم جریان خون را در تمام بدن بهبودی می بخشد. بهبودی جریان خون برای هر ارگان بدن قیمت حیاتی دارد. با در نظر داشت اینکه سالانه صدها هزار انسان از امراض ناشی از فشار بلند خون می میرند، این کشف که اشعه آفتاب تولید نتریک اکساید را در جلد می نماید، از دیدگاه صحت عامه خیلی مهم است.



بدن انسان نتریک اکساید (NO) را از ماده غذایی آرژنین (L-Arginine) میسازد. آرژنین در غذاهای چون گوشت پرندگان (مخصوصاً فیل مرغ) و حیوانات بحری، کنجد، پالک، و سفیدی تخم مرغ و غیره موجود است. فکتور هابیکه نتریک اکساید (NO) را در بدن کم می سازد عبارت اند از هوای آلوده با کاربن مونو اکساید، استفاده خیلی کم از اشعه آفتاب، کم خونی، غذاهای غنی از فروکتوز، روغن جامد نباتی، کمی حرکات بدنی و فشارهای زیاد روانی و غیره می باشند.

فواید ویتامین D برای صحت انسان آنقدر زیاد اند که درین نوت یک صفحه نمی گنجد و مختصراً ویتامین D:

- ❖ خطر پذیری انسان را در مقابل امراض سکنه قلبی و مغزی و مرض شکر به ۴۳٪ کاهش میدهد.
- ❖ احتمال خطر پذیری انسان را در مقابل چندین نوع از امراض سرطانی به ۵۰٪ کاهش میدهد.
- ❖ نقش خیلی اساسی در صحت روانی، صحت مفاصل و استخوانها و تقویت معافیت بدن در مقابل امراض ساری را دارد.

توصیه ها برای بلند بردن نتریک اکساید و ویتامین D در بدن

- ۱- برای بلند بردن نتریک اکساید در بدن از غذاهای غنی از آرژنین (L-Arginine) و یا تابلیت های آرژنین ۱۰۰۰ (mg در شب) و تابش اشعه آفتاب بر جلد استفاده گردد.
- ۲- در یک هفته، لااقل سه بار جلد برهنه انسان باید برای ۱۰-۱۵ دقیقه در معرض تابش آفتاب قرار گیرد. اشعه ائیکه از شیشه های کلکین عبور میکند قطعاً مؤثر نمی باشد. بعد از تابش اشعه آفتاب بر جلد برهنه، همان قسمت جلد نباید برای ۴۸ ساعت با صابون شست و شو گردد. شست و شو با آب ضروری ندارد. در زمان تابش اشعه آفتاب بر جلد، چشمها باید توسط عینک های سیاه پوشیده باشند. در صورتیکه آفتاب میسر نباشد، تابلیت های ویتامین D3 (روزانه 5000 IU) اخذ گردد.
- ۳- برای استقلال درست ویتامین D، و نتریک اکساید، مگنیزیم، و کلسیم خیلی ها مهم اند. از اینکه فیصدی زیاد مردم نمی توانند مگنیزیم موجود در غذا ها را خوب جذب کنند، استعمال مگنیزیم مایع بر جلد مفید است. کلسیم را بهتر است از غذا گرفت و ماست منبع خوب آنست.



۴- کسانیکه تابلیت های ویتامین D3 را اخذ میدارند، لازم است که تابلیت های ویتامین K2 را نیز مصرف نمایند. ویتامین K2 (نه ویتامین K) در بعضی از پنیر ها وجود دارد ولی نمی توان مطمئن بود لذا اخذ آن بشکل تابلیت (روزانه 100 mcg) توصیه میگردد. ویتامین K2 از رسوب کلسیم در جدار رگهای قلب جلوگیری میکند.

پایین