แสงแดด....ช่วยลดความอ้วนได้...อย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

การศึกษาใหม่พบแสงแดด (daylight) มีฤทธิ์สลายไขมัน โดยไปเร่งกระบวนการเผาผลาญไขมันแบบเงียบๆ

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

ต่อไปจะขออนุญาตเรียกว่า เจ้าไขมันแบ๊ตแมน (Batman; bat = ค้างคาว; man = คน) หรือไขมันมนุษย์ค้างคาวแบบในหนัง เพราะเราไม่เคยพบ "นกมีหู หนูมีปีก" หรือค้างคาวอวนเลย!

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

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

ทีนี้ข่าวดีย่อมมาคู่กับข่าวร้าย... ข่าวร้ายคือ ไขมันแบ๊ตแมนมักจะหยุดทำงานหลังวัยเด็กเล็ก หรืออยู่ในสภาพเฉื่อยเรื่อยเปื่อยไปวันๆ

การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การใช้เวลาอยู่ที่ที่มีอากาศเย็น ช่วยกระตุ้นให้ไขมันแบ๊ตแมนเริ่มต้นทำงานใหม่ แต่ส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ผล

ศ.ไมเคิล ไซมอนส์ และคณะ แห่งมหาวิทยาลัยนอททิงแฮม UK ค้นพบว่า แสงแดด (daylight) และอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อม (ambient temperature; ambient = รอบๆ แวดล้อม; temperature = อุณหภูมิ) เป็นตัวควบคุมการทำงานของไขมันแบตแมนในสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม (mammals มาจากรากศัพท์ของคำกลุ่มตัว 'm' หรือ "มะ" วา "น้ำนม") ขนาดเล็ก

ไขมันแบ๊ตแมน (BAT) มักจะถูกกระตุ้นในหน้าหนาวผ่านกลไกสำคัญคือ

(1). อุณหภูมิลดลง
(2). แสงแดดช่วงกลางวันลดลง

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

ไขมันแบ๊ตแมนสร้างความร้อนได้มากจนถึง 300 เท่าของเนื้อเยื่ออื่นๆ ทั้งหมด เมื่อเทียบน้ำหนักกรัมต่อกรัม

การศึกษานี้ทำในคนไข้เบาหวาน 3,500 คนพบว่า ผู้หญิงมีไขมันแบ๊ตแมนมากกว่าผู้ชาย และปัจจัยสำคัญที่จะกระตุ้นไขมันนี้ได้ คือ แสงแดดมากกว่าอุณหภูมิ

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

การศึกษานี้บอกเราว่า ถ้าอยากลดความอ้วน... กลางวันควรออกไปรับแสงแดดอ่อนตอนเช้าหรือเย็น เดินเร็วมากๆ สลับเดินช้าไปด้วยอาบแดดไปด้วย (ไม่จำเป็นต้องเปลื้องผ้า) 10-15 นาที, ขึ้นลงบันได 7 นาที (เพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ), และกลางคืน... อย่าเปิดไฟจา

ถ้าเปิดไฟจ้าตอนกลางคืน จะทำให้ช่วงเวลาได้รับแสงจ้านานขึ้นคล้ายฤดูร้อน ไขมันแบ๊ตแมนจะทำงานน้อยลง

ทุกวันนี้มีบริษัทรับเพาะเลี้ยงเซลล์ผิวหนังไว้ปลูกถ่ายเวลาไฟไหม้-น้ำร้อนลวกในสหรัฐฯ แล้ว

ต่อไปอาจจะมีบริการรับดูดไขมันไปสกัดหาเซลล์ไขมันแบ๊ตแมน เพาะให้โต แล้วนำมาฉีดกลับตรงโน้นตรงนี้ เพื่อรักษาโรคอ้วน หรือทำให้สัมผัสกายบางสวนนุ่มและอุ่นได้เป็นพิเศษก็เป็นไปได้

หรือไม่อย่างนั้นต่อไปโลกเราอาจจะมีธนาคารไขมันแบ็ตแมน ฉีดเข้าไปให้ผอม, แต่ตอนนี้อย่าเพิ่งฝันกลางวันนาน... ขอให้ควบคุมอาหาร.....เดินรับแสงแดดออน.....กลางคืนอยาเปิดไฟจา นาจะดี...