晒太阳或使人“光吃不胖”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/27365.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

晒太阳或使人“光吃不胖”
。科技日报北京5月23日电（记者张佳欣）据发表在22日的《研究性皮肤病学杂志》上的一项新研究，韩国首尔大学医院研究人员发现，晒太阳可能有让人“光吃不胖”的好处。他们的研究显示，紫外线暴露能增加食欲，同时还能防止体重增加。这些发现可能为预防和治疗肥胖症与代谢紊乱带来新希望。

日光中含有紫外线，它会带来晒伤、光老化、皮肤癌等有害影响，但也与维生素D合成有关。

此前，该团队研究发现，紫外线照射到皮肤上不会直接到达皮下脂肪，但可以调节皮下脂肪的代谢。最新研究显示，紫外线照射限制了肥胖小鼠体重增加。

瘦素是一种由身体脂肪组织所分泌的天然厌食剂。研究人员发现，当持续暴露在紫外线辐射下时，喂食正常饮食和高脂肪饮食的小鼠都表现出瘦素减少，食欲增加，而其体重却没有增加。

他们发现，紫外线暴露会提高去甲肾上腺素水平，降低瘦素水平，并诱导皮下脂肪褐变，从而增加能量消耗。由于食欲增强，能量摄入增加，这些能量会转化为热量并在储藏于皮下脂肪之前被燃烧掉，从而防止体重增加。

作者：张佳欣 来源：科技日报

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发