صعود السلالم ببطء يحرق السعرات الحرارية!

صعود سُلّم مؤلف من 5 درجات لـ5 مرات أسبوعياً، ما يوازي اجتياز 15 متراً، ساهمت في إحراق 300 سعرة وسعرتين

ذكرت دراسة بريطانية أن صعود السلالم درجة درجة، يساعد في حرق سعرات حرارية أكثر من صعودها بسرعة.
ونقلت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية عن الباحث في الدراسة، الطبيب لويس هيلسي، المحاضر في علم أنشطة الجسم في جامعة روهامبتون ألبريطانية، قوله إننا "استنتجنا من الدراسة أنه من الأفضل صعود السلالم درجة درجة، بهدف إحراق مزيد من السعرات الحرارية".
وقام الباحثون من الجامعة بدراسة على مجموعة من الأشخاص، طلب من المجموعة الأولى صعود السلام درجة درجة وببطء، فيما طلب من الثانية صعود السلالم درجتين درجتين وبسرعة.
فاستنتجوا أن صعود سُلّم مؤلف من 5 درجات لـ5 مرات أسبوعياً، ما يوازي اجتياز 15 متراً، ساهمت في إحراق 300 سعرة وسعرتين، في حال تم صعوده درجة درجة، كما لاحظوا أن صعوده درجتين درجتين أحرق 260 سعرة فقط.
وأشار الباحثون إلى أن الجهد المبذول في صعود السلالم درجة درجة، هو السبب المرجّح لحرق هذه

الطريقة لمزيد من السعرات الحرارية.

غير أنهم اعتبروا أنه لا بدّ من أن يكون لهذه النتيجة تفسير كيميائي إحيائي، موضحين أن صعود السلالم درجة درجة قد يؤدي إلى ازدياد معدّلات انقباض العضلات، ما يزيد بالتالي معدلات الطاقة المحروقة.

المصدر: بوابة الشرق