

## التنفس يزيل 80% من الدهون المتراكمة بالجسم



أشارت دراسة طبية حديثة إلى ما يزيد على 80% من الدهون المتراكمة في الجسم يتم التخلص منها عن طريق التنفس.

وذكرت الدراسة التي أجريت في جامعة نيو ساوث ويلز في كينجستون بسيدني أن الرئة لها دور حيوي في فقدان الوزن الزائد للجسم عن طريق عملية إخراج الهواء من الرئتين أو "الزفير".

وأوضحت الدراسة أن "الدهون الثلاثية" الموجودة في الدم أو ما يعرف باسم "الجليسيريدات" تعتمد على ثلاثة أنواع وهي ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين، وتتطلب عملية إخراج الدهون الضارة فتح الذرات في جزئيات "الجليسيريدات" ضمن عملية تعرف باسم "الأكسدة".

وقامت الدراسة بتعقب مسار كل ذرة خارج الجسم، واكتشفت أن أكسدة كل 10 كيلوجرام دهون بالجسم، يخرج من الجسم 8.4 كيلوجرام من ثاني أكسيد الكربون عبر الرئتين، والباقي 1.6 كيلوجرام ماء.

وتوضح الدراسة أن الرئتين تشكلان جهازاً أساسياً لفقدان الوزن الزائد، مدلة على ذلك بمثال، بأن الشخص البالغ وزنه (70 كيلوجراماً) مثلاً يزفر نحو 200 مل من ثاني أكسيد الكربون عند أخذ 12 نفساً في الدقيقة.