

anna88858060 / January 19, 2015 12:39PM

[不曬太陽，你會錯過這些好處](#)

[img]<http://naturalnews.com/gallery/640/Women/Asian-Woman-Sun.jpg>[/img]

長期以來人們因害怕陽光中的紫外線 (UVA、UV 而不敢曬太陽，但現在有越來越多研究扭轉了大眾對曬太陽的看法。適度曬太陽同時對生理和心理健康都有好處，作為替代方案的維生素D補充品還是無法取代自然陽光。

最新發行的《皮膚內分泌學》(Dermato-Endocrinology) 指出，暴露在陽光下的優點不僅止於產生維生素D – 儘管維生素D確實是對人體非常重要的營養素；曬太陽所獲得的其他好處也對改善疾病、促進整體健康有積極的作用，像是可以緩解纖維肌痛等慢性疼痛、預防糖尿病、對抗黑色素瘤、降低各種皮膚病的死亡率、調節季節性情緒失調 (SAD)、治療嬰兒黃疸以及透過刺激釋放腦內啡來提振情緒和活力等等。

曬太陽其實不會瞬間讓身體產生維生素D，而是會促使體內產生一種油溶性的脂類荷爾蒙，這種天然類固醇會在皮膚暴露在陽光下時形成，接著身體再將其轉換成維生素D。轉換的過程大約會花48小時的時間，接著身體血液中的維生素D水平才會增加。

多數的人害怕曬黑、曬傷，因此總在身上塗抹一層厚厚的防曬乳，這些防曬產品的成份雖能在特定時間內、特定情況下確實能隔絕紫外線，卻也容易致癌。皮膚會很快的吸收這些塗在身體表面的化學物質，於是導致黑色素瘤等皮膚癌的風險急遽增加。

選擇抗UVA和UVB紫外線防曬乳的同時，盡量避免防曬系數 (SPF) 超過50以上的產品，這能讓你預防過度曝曬、又能讓身體獲得曬太陽的益處；另外，也要慎選能減少黑色素瘤風險的防曬品。

資料來源：[\[url=http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003010.html\]](http://cht.naturalnews.com/chtbuzz_buzz003010.html)NaturalNews[/url]
