

曬太陽對人體的好處



雖然陽光中的紫外線會令我們的皮膚受損，但若選擇合適方式曬太陽，陽光也能為人體健康帶來諸多好處。現在就來看看曬太陽會對人體會有哪些好處吧！

預防近視

接觸的光線不足，是導致近視的原因之一。陽光可以刺激多巴胺的生成，多巴胺則有助於避免眼軸變長，以此預防近視的出現。

強身健體

曬太陽能為人體補充維他命 D，亦能促進人體對鈣、磷等元素的吸收，減少骨質疏鬆的發生。這有助於降低流感病毒和一些常見的呼吸道疾病對人體的侵害，令人體變得更強壯。

降低患癌風險

研究表明，補充足夠的維他命 D 能有效降低人們罹患各種癌症的風險，而曬太陽正是補充維他命 D 的重要方式。

降低患抑鬱症風險

若得到充足的日照，人體的腎上腺素、甲狀腺素等激素的分泌水平都會有所提升，這些激素能有效改善情緒低落、精神抑鬱等不良心理狀態。