چرا زن‌ها سرمایی‌تر از مردها هستند؟

26 دی 1401

مطالعات نشان داده است که زنان به دلایل فیزیولوژیکی، هورمونی و روانی، احساس سرمای بیشتری نسبت به مردان دارند.

طبق مطالعه‌ای که در کشور هلند انجام شده است، زنان با تفاوت ۳ درجه سانتی‌گراد در محیط، احساس راحتی بیشتری می‌کنند.

یعنی زنان در صورتی که درجه حرارت محیط مشترک کار ۳ درجه گرم‌تر شود، احساس بهتری خواهند داشت و این در حالی است که مرد حتی کمترین سرمایی حس نکرده است.

سرعت سوخت و ساز بدن مردان و زنان

متابولیسم یا سوخت و ساز وظیفه تولید انرژی و گرما دارد. وقتی در حالت استراحت و بی‌حرکت هستید، میزان متابولیسم شما (در واحد زمان) در کمترین حد است. به طور کلی، میزان متابولیسم زنان کمتر از مردان است و به همین دلیل زنان، گرمای کمتری در مقایسه با مردان تولید می‌کنند و باعث احساس سردی بیشتر نسبت به مردان می‌شود.

تفاوت اندام بدن مردان و زنان

زنان اندام ظریف‌تری نسبت به مردان دارند و حجم عضله‌های آن‌ها در مقایسه با آقایان کمتر است. با توجه به حجم و اندازه اندام آقایان، گرما سریع‌تر درون بدنشان منتشر می‌شود و به همین دلیل دمای بدن مردان نسبت به زنان سریع‌تر تنظیم می‌شود.

تغییرات هورمونی بدن زنان و مردان

در طول دوره قاعدگی دمای بدن زنان به دلیل بالا و پایین شدن سطح هورمون‌ها تغییر می‌کند. روزهای قبل از شروع دوره، میزان آهن و گلبول های‌قرمز خون که یکی از موارد تاثیرگذار در احساس گرمای بدن است، کم می‌شود و دمای بدن نیز کاهش می‌یابد.

با این روش‌ها خودتان را گرم نگهدارید

به جای یک لباس پشمی و ضخیم، لباس‌ها را به صورت لایه‌لایه بپوشید. پوشیدن چند لباس سبک‌تر روی هم باعث عایق‌بندی بهتر و حفظ گرمای بدن در بین لایه‌ها می‌شود.

نوشیدن مایعات گرم و آب ولرم فراموش نشود.

به‌طور منظم ورزش کنید. ورزش و پیاده‌روی سه بار در هفته باعث عضلانی‌تر شدن اندام شما می‌شود.