

## Ökad förbränning genom bastu?

Vid bad i en infraröd bastu, försöker kroppen på flera sätt att kyla av sig som en reaktion på den djupa uppvärmningen. Detta genererar ökad hjärtverksamhet i såväl frekvens som volym.

Den metaboliska processen (ämnesomsättningen) ökar och blodkärlen vidgas för att enklare föra fram det uppvärmda blodet från kroppens inre ut mot huden.

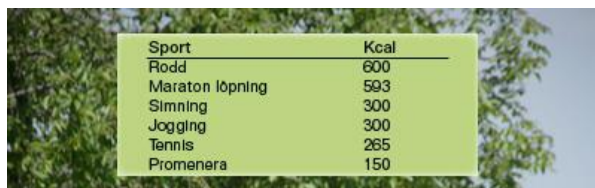
Värmen förs över till svett som avdunstar via huden. Denna process att kyla kroppen skapar likartade hjärt-kärlfördelar som vid workout. Användandet av långvägig infrabastu har beskrivits som en form av passiv träning. I en infrabastu genereras två till 3 gånger så mycket svett som vid ett traditionellt bastubad.

För att producera 1 gram svett krävs 0,568 kcal. Ett infra-bastubad på 30 min motsvarar i genomsnitt en förbränning på ca 600kcal.

Detta varierar utifrån kroppens kondition i värme d.v.s. hur mycket svett kroppen kan producera.

Man svettas enkelt av sig 500gram vilket motsvarar 300kcal men för en person med högre svett-produktion kan komma upp i en förbränning om 800kcal.

En jämförelse; En person på 70 kilo förbränner normalt efter 30 minuter efter följande aktiviteter



Sport	Kcal
Rodd	600
Maraton löpning	593
Simning	300
Jogging	300
Tennis	265
Promenera	150

## Från fett i kost till kroppsfett

Förbränningen av fett sker i många av kroppens celler, men musklerna och vissa organ som exempelvis levern är de vävnader som står för den huvudsakliga fettförbränningen. Det går inte att punktbränna fett, det tas samtidigt från alla dina fettceller. Fettförbränning är en långsam och svår process, som kan påverkas på flera sätt. När man går upp i vikt får man mer fettvävnad och den använder mindre energi än muskler, vilket gör att ämnesomsättningen blir lägre.

Kroppen kan utvinna energi genom nedbrytning av fett, som antingen tas från kosten eller från cellens egna fettdepåer. I kosten förekommer fett i form av triglycerider, mättade- och omättade fettsyror samt kolesterol. I motsats till andra näringsämnen som börjar spjälkas i munnen och i magsäcken, börjar inte den egentliga nedbrytningen av fett förrän i tunntarmen. Här bryts fett med hjälp av gallsyror och nedbrytningsenzymet lipas till mindre beståndsdelar (glycerol och korta fettsyror). Dessa upptas direkt av tarmens celler och förs vidare via blodet till bland annat musklerna.