

ใครไม่อยากเอวหาย...รีบอ่านเร็ว

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

ใครที่เอวขยาย สะโพกผายกว่าเดิม คงไม่ต้องตกใจกันแล้ว เพราะคุณไม่ได้เป็นแค่คนเดียว

จากการเก็บข้อมูลของศูนย์เทคโนโลยีอิเล็กทรอนิกส์และคอมพิวเตอร์แห่งชาติ (เนคเทค) ได้ร่วมกับทั้งภาครัฐและเอกชน สร้าง "Size Thai" ขนาดไซส์ต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานของรูปร่างคนไทยโดยเฉพาะพบว่า รอบอก รอบเอว รอบสะโพก ของผู้ชายและผู้หญิงไทย ขยายใหญ่ขึ้น โดยเฉลี่ย

ผู้หญิงไทย

- * สูงขึ้น 5 เซนติเมตร
- * น้ำหนักเพิ่มขึ้น 5.4 กิโลกรัม รอบอกเพิ่มขึ้น 2.2 นิ้ว
- * รอบเอวเพิ่มขึ้น 3.7 นิ้ว และรอบสะโพกเพิ่มขึ้น 2 นิ้ว

ผู้ชายไทย

- * สูงขึ้น 7.2 เซนติเมตร
- * น้ำหนักเพิ่มขึ้นถึง 11.4 กิโลกรัม รอบอกเพิ่มขึ้น 5.4 นิ้ว
- * รอบอกเพิ่มขึ้น 4 นิ้ว และรอบสะโพกเพิ่มขึ้น 3.4 นิ้ว

อ้วนลงพุงแบบนี้ต้องระวัง!!

ยิ่ง อ้วนยิ่งพุงขยาย ถ้าเมื่อไหร่เริ่มมีแนวโน้มจะเป็นเอวแบบสามคนโอบ สัญญาณที่บอกได้ว่า คุณต้องเริ่มระวังตัวแล้ว คือ สัดส่วนของรอบเอวต่อสะโพก (Waist to Hip Ratio : WHR) ที่สามารถหาได้ คำนีได้จากวัดรอบเอวและรอบสะโพกแล้วนำมาคิดสูตรดังนี้

$$\text{WHR} = \frac{\text{รอบนิ้ว (เอว)}}{\text{รอบสะโพก (นิ้ว)}}$$

**** ผู้หญิงเราควรมีค่า WHR ไม่เกิน 0.8 **** ขณะที่ผู้ชาย ไม่ควรเกิน 0.95 เพราะ
ถ้ามีค่านี้มากเกินไปเกินกว่าค่าเฉลี่ยนั้น แสดงว่าคุณได้เพิ่มความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง
และโรคหัวใจและหลอดเลือดมากยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นควรสังเกตรอบพุงตัวเองให้ดีๆ

ขอบคุณข้อมูลจาก CLEO

รู้แล้ว...รีบป้องกันก่อนที่เอวจะหายนะคะ...