

นังน่านทำให้เป็นคนขี้โรค

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

นักวิจัย พบ ริโมตทีวีเป็นเหตุ เพราะเอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะบิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ต้องลุก
แนะนำให้ลุกมาก่อกำลังกายวันละ 30 นาที

ริโมตทีวีโดนถูกหาว่า เป็นตัวทำให้ คุณเรากลายเป็นคนขี้โรค เพราะวันหนึ่งๆ เอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่
แม้จะบิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ต้องลุก จนพบแล้ววาคณยคุณนี้ ทั้งวันมีเวลาไม่ได้นั่งตอนต้นอยู่เพียงวันละชั่วโมงเดียว

นักวิจัยของศูนย์วิจัยป้องกันโรคมะเร็ง มหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์เมืองจิงโจ้ได้เริ่มศึกษาดูว่า วันหนึ่งคนเราใช้เวลาไปนั่ง ๆ นอน ๆ
นานเท่าใด และหากแคหยีบจับอะไรสักหน่อย เพียงลุกขึ้นบิดเปิดทีวี อาจช่วยไม่ให้เป็นคนขี้โรคได้

พวกเขาได้พบว่า ในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะใช้เวลาตอนตื่นนาน 15 ชม. หมดไปกับการดูทีวี การทำงานและเดินทาง
เป็นเวลารวมกันวันละ 14 ชม.

นักวิจัยเห็นว่า หากว่าเราปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต **เจียดเวลาออกกำลังให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที**
ก็จะป้องกันไม่ให้เป็นโรคร้าย เพราะเอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ มาก เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และแมแต่โรคอ้วน

โฆษกของคณะนักวิจัย นายปอลการ์ดีเนอร์ รายงานผลการศึกษาว่า เมื่อตอนเด็กคนเราจะใช้เวลานั่งนานร้อยละ 44 ของวัน
โดยไม่นับเวลานอน แต่พอเป็นผู้ใหญ่จะนั่งมากขึ้นเป็นร้อยละ 56 ครั้นพอมีอายุจะนั่งนานถึงร้อยละ 65

เขาบอกต่อไปว่า "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งนานเท่าไรเสมอไป **หากสำคัญอยู่ที่ ควรจะเปลี่ยนท่าทางบ่อย ๆ**
ซึ่งอาจจะช่วยแกไม่ให้เกิดมีกลูโคสในเลือดมากขึ้นได้ เพราะทำให้เป็นโรคเบาหวาน เรากำลังพยายามให้คนหลีกเลี่ยงการนั่งนานๆ
คนทั่วไปควรจะหาวิธีที่จะยืนทำกิจวัตรประจำวันต่างกันเสียบาง อย่างเช่น ยืนพูดโทรศัพท์"

ขอขอบแหล่งข้อมูล : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ