

การยืน...ช่วยแก้ปัญหาโรคที่เกิดจากการนั่ง

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

นั่งเฉยๆก็เป็นอันตรายได้ ด้วยเหตุนี้นักวิจัยออกมาเตือนว่า **ควรงยืนให้มากขึ้นจะเป็นการดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลายชนิด**

จากผลงานวิจัยของ ดร. Marc Hamilton จาก University of Missouri ในโคลัมเบียเผยว่า **การนั่งนั้นทำให้การทำงานของเอนไซม์ไลเปส (Lipase) ซึ่งเป็นตัวดูดซึมไขมันลดลง** แต่ในทางตรงกันข้าม การยืนกลับไปสนับสนุนให้เอนไซม์ไลเปสทำงานได้ดีขึ้น ทำให้ร่างกายเผาผลาญไขมันและโคเรสเตอรอลได้มากขึ้น นอกจากนี้การยืนยังทำให้ร่างกายนำน้ำตาลกลูโคสในเลือดมาใช้ ซึ่งมีส่วนป้องกันการก่อตัวของโรคเบาหวาน

เจ้าของงานวิจัยกล่าวว่า คนอเมริกันกว่า 47 ล้านคน มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะอ้วน (ลงพุง) หรือ metabolic syndrome ซึ่งเป็นที่มาของโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งเกี่ยวข้องกับการนั่งมากเกินไป ในการศึกษาหลายๆชิ้นที่ผ่านมาให้ข้อมูลว่า การนั่งนานๆ หรือนั่งมากๆนั้น เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคดังกล่าวระหว่าง 2-3 เท่าตัว

เราปฏิเสธการนั่งไม่ได้ แต่เราสามารถลดการนั่งได้ โดยการเปลี่ยนกิจวัตรบางส่วนที่เราสามารถทำได้ขณะยืนมาทดแทนการนั่งทำ เช่น ดูลูกเล่นกีฬา คุยโทรศัพท์ ฯลฯ แต่ถ้าหากคุณกำลังตั้งครมอยู่ละก็เป็นอีกเรื่องหนึ่งค่ะ เพราะคำแนะนำสำหรับหญิงมีครรภ์ ก็คือ **นั่งและพยายามพักผ่อนให้มากที่สุด**

เชื่อหรือไม่ว่า การยืนนั้นสามารถเผาผลาญแคลอรีได้เพิ่มมากกว่าการนั่งถึง 60 แคลอรี และยังเป็นเพิ่ม เลสเตอรอลชนิดดีอีกด้วย ในขณะที่คนที่นั่งนั้นลดโคเลสเตอรอลHDL หรือ โคเลสเตอรอลดีไปถึง 22%