

นั่งนานทำให้เป็นคนขี้โรค ..!!!

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

นั่งนานทำให้เป็นคนขี้โรค

✘ **นักวิจัย พบ ริโมตุทีวีเป็นเหตุ เพราะเอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ตองลุก แนะนำให้ลุกมาออกกำลังกายวันละ 30 นาที...**

ริโมตุทีวีโดนถูกหาว่า เป็นตัวทำให้ คนเรากลายเป็นคนขี้โรค เพราะวันหนึ่งๆ เอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเปิดเปลี่ยน ช่องทีวีก็ไม่ตองลุก จนพบแล้ววาคณยุคนี้ ทั้งวันมีเวลาไม่ได้นั่งตอนตื่นอยู่เพียงวันละชั่วโมงเดียว

นักวิจัยของศูนย์วิจัยป้องกันโรคมะเร็ง มหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์เมืองจิงโจ้ได้เริ่มศึกษาดูว่า วันหนึ่งคนเราใช้เวลาไปนั่งๆ นอนๆ นานเท่าใด และหากแคหยิบจิบอะไรสักหน่อย เพียงลุกขึ้นบิดเปิดทีวี อาจช่วยไม่ให้เป็นคนขี้โรคได้

พวกเขาได้พบว่า ในวันหนึ่งๆ คนเราจะใช้เวลาตอนตื่นนาน 15 ชม. หหมดไปกับการดูทีวี การทำงานและเดินทาง เป็นเวลารวมกันวันละ 14 ชม.

✘ **นักวิจัยเห็นว่า หากว่าเราปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต เจียดเวลาออกกำลังกายได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ก็จะป้องกันไม่ให้เป็นโรคภัย เพราะเอาแต่นั่งๆ นอนๆ มาก เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และแมแต่โรคอ้วน**

โฆษกของคณะนักวิจัย นายปอลการ์ดิเนอร์ รายงานผลการศึกษาว่า เมื่อตอนเด็กคนเราจะใช้เวลานั่งนานร้อยละ 44 ของวัน โดยไม่นับเวลานอน แต่พอเป็นผู้ใหญ่จะนั่งมากขึ้นเป็นร้อยละ 56 ครั้นพอมีอายุจะนั่งนานถึงร้อยละ 65

เขามอบอกต่อไปว่า "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งนานเท่าไรเสมอไป หากสำคัญอยู่ที่ ควรจะเปลี่ยนท่าทางบ่อยๆ ซึ่งอาจจะช่วยแก้ไขให้เกิดมีกล้ามเนื้อในเลือดมากขึ้นได้ เพราะทำให้เป็นโรคเบาหวาน เรวกำลังพยายามให้คนหลีกเลี่ยงการนั่งนานๆ คนทั่วไปควรจะหาวิธีที่จะยืนทำกิจวัตรประจำวันต่างกันเสียบ้าง อย่างเช่น ยืนพูดโทรศัพท์".

✘

ข้อมูลจาก : ✘