

หนังนาน

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2552

สาระสุขภาพ

**หนังนานทำให้เป็นคนขี้โรค คนเราไม่ได้หนังแค่วันละชั่วโมงเดียว
อังคาร ที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2552**



นักวิจัย พบ รีโมตทีวีเป็นเหตุ เพราะเอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่
แม้จะปิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ตองลุก แนะนำให้ลุกมาออกกำลังกายวันละ 30 นาที...

รีโมตทีวีโดนถูกหาว่า เป็นตัวทำให้คนเรากลายเป็นคนขี้โรค เพราะวันหนึ่งๆ เอาแต่นั่งๆ นอนๆ
เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ตองลุก จนพบแล้ววาคณยุคนี้
ทั้งวันมีเวลาไม่ได้นั่งตอนตั้นอยู่เพียงวันละชั่วโมงเดียว

นักวิจัยของศูนย์วิจัยป้องกันโรคมะเร็ง มหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์เมืองจิงโจ้ได้เริ่มศึกษาดูว่า
วันหนึ่งคนเราใช้เวลาไปนั่งๆ นอนๆ นานเท่าใด และหากแคหยิบจิบอะไรสักหน่อย เพียงลุกขึ้นปิดเปิดทีวี
อาจช่วยไม่ให้เป็นคนขี้โรคได้

พวกเขาได้พบว่า ในวันหนึ่งๆ คนเราจะใช้เวลาตอนตั้นนาน 15 ชม. หมดไปกับการดูทีวี
การทำงานและเดินทาง เป็นเวลารวมกันวันละ 14 ชม.

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

โฆษกของคณะนักวิจัย นายปอลการ์ดิเนอร์ รายงานผลการศึกษาว่า
เมื่อตอนเด็กคนเราจะใช้เวลาหนังนานรอยละ 44 ของวัน โดยไม่นับเวลานอน
แต่พอเป็นผู้ใหญ่จะหนังมากขึ้นเป็นรอยละ 56 ครั้นพอมีอายุจะหนังนานถึงรอยละ 65

เขาบอกต่อไปว่า "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับหนังนานเท่าไรเสมอไป หากสำคัญอยู่ที่
ควรจะเปลี่ยนท่าทางบ่อยๆ ซึ่งอาจจะช่วยแก้ไขให้เกิดมีกล้ามเนื้อในเลือดมากขึ้นได้ เพราะทำให้เป็นโรคเบาหวาน
เรากำลังพยายามให้คนหลีกเลี่ยงการหนังนานๆ คนทั่วไปควรจะหาวิธีที่จะยืนทำกิจวัตรประจำวันต่างกันเสียบาง
อย่างเช่น ยืนพูดโทรศัพท์".