

หนังาน

นำเสนอด้วย : 27 พ.ค. 2552

สาระสุขภาพ

**ห้องน้ำสำหรับคนชี้โรค คนเราไม่ได้ห้องแค่วันละชั่วโมงเดียว  
อังการ ที่ 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2552**



นักวิจัย พบ รูโมตทีวีเป็นเหตุ เพราะเข้าแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเบื้องลึกของทีวีก็ไม่ต้องลูก แนะนำให้ลูกมาออกกำลังกายวันละ 30 นาที...

รู้莫ตุที่วีโคนถูกทำให้คุณเรากลายเป็นคนไข้โรค เพราะวันหนึ่งๆ เอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้ว่าจะปิดเปิดเปลี่ยนของที่วีก็ไม่ต้องลูก จนพบแล้วว่าคนไข้คนนี้ ทั้งวันมีเวลาไม่ได้นั่งตอนตื่นอยู่เพียงวันละชั่วโมงเดียว

นักวิจัยของศูนย์วิจัยป้องกันโรคมะเร็ง มหาวิทยาลัยคвинส์แลนด์ เมืองจิงโจ้ได้เริ่มศึกษาดูว่า วันหนึ่งคนเราจะใช้เวลาไปปั่นจักรยานนานเท่าใด และหากแผลรอยจับจะรีสักหนอย เพียงลูกชิ้นปิดเปิดที่ว่า อาจช่วยไม่ให้เป็นคนไข้โรคได้

พวกเข้าได้พบว่า ในวันหนึ่งๆ คนเราจะใช้เวลาต่อเนื่องตั้งนาน 15 ชม. หมวดไปกับการดูทีวี การทำงานและเดินทาง เป็นเวลารวมกันวันละ 14 ชม.

นักวิจัยเห็นว่า หากว่าเราปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต เจ้ายดเวลาออกกำลังให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ก็จะป้องกันไม่ให้เป็นโรคภัย เพราะเอาแต่นั่งๆ นอนๆ มา กัน เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งและโรคความ

โภមชกของคุณนักวิจัย นายปอลการ์ดิเนอร์ รายงานผลการศึกษาว่า เมื่อต่อนเด็กคนใดจะใช้เวลาในนานรอยละ 44 ของวัน โดยไม่นับเวลาอน Tedpol เป็นผู้ใหญ่จะนั่งมากขึ้นเป็นรอยละ 56 คนพอเมื่ออายุจะนั่งนานถึงรอยละ 65

เขานอกต่อไปว่า "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งนานเท่าไรร์ semi-oip หากสำคัญอยู่ที่ควรจะเปลี่ยนทางบ่อยๆ ซึ่งอาจจะช่วยแก้ไขเกิดมีกลูโคสในเลือดมากขึ้นได้ เพราะทำให้เป็นโรคเบาหวานเรากำลังพยายามให้คนหลีกเลี่ยงการนั่งนานๆ คนทั่วไปควรจะหาวิธีที่จะยืนทำกิจวัตรประจำวันทางกันเสียบางอย่าง เช่น ยืนพูดโทรศัพท์.