www.kroobannok.com

ดูทีวีเวลานอน...ผู้ใหญ่เสี่ยงโรค-เด็กเสี่ยงโง่

นำเสนอเมื่อ : 18 ต.ค. 2552

การศึกษาของ AU.S.ที่ได้สำรวจวัยรุ่นที่ชอบดูทีวีก่อนนอนจำนวน 21,475 คน ซึ่งเกือบ 50% ที่ยังคงนั่งอยู่หน้าจอในช่วงดึกดื่นซึ่งควรเป็นเวลานอนมากกว่า

ทั้งนี้นักวิจัยพบว่า การที่คนเราใช้เวลาไปกับโทรทัศน์มากจนเกินไปนั้น เปรียบได้ว่า พวกเขากำลังถูกขโมยชั่วโมงนอนโดยไม่รู้ตัว ซึ่งอันที่จริงแล้ว ไม่ใช่ว่าทุกคนห้ามดูโทรทัศน์ในช่วงเวลากลางคืน

แต่ประเด็นที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพนั้น อยู่ตรงที่พฤติกรรมและการแบ่งเวลาของแต่ละคนนั้นเป็นอย่างไร เพราะหากจัดสรรเวลาที่มี 24 ชม. เท่ากันไม่ได้ ระยะเวลาพักผ่อนก็จะลดลงไปด้วย และในที่สุดคนคนนั้นก็จะมีโรคตามมาเพราะโทรทัศน์

ดร.Mathias Basner นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเพนซิลวาเนีย เผยว่าการนอนเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน เพราะเป็นสภาวะที่ร่างกาย สมอง และระบบประสาทสัมผัสต่าง ๆ สามารถหยุดพักผ่อนเพื่อผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่

ดังนั้นการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ หรือ การนอนหลับสนิทได้ยาวนานสามารถมอบความรู้สึกสงบนิ่ง ผ่อนคลายได้เหมือนกับการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งการอดนอนนั้นจะมีผลกระทบกับฮอร์โมน อันเป็นสาเหตุให้หลายคนเป็นโรคอ้วน โรคความดัน และโรคหัวใจกันเป็นจำนวนมาก

ขอบคุณข้อมูลจาก ธรรมลีลา