

นอนมากหรือน้อยไป... จะเกิดอะไรขึ้น!!?

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ย. 2552



กิจวัตรการนอน เป็นสิ่งที่เราทำอยู่ทุกวันจนไม่ต้องมีใครมาสอนกันแล้ว ง่วงก็นอน ไม่ง่วงก็นอนไม่หลับ แต่เชื่อไหมว่า **ผลเสียของการนอนไม่พอ** ทั้งการนอนน้อย และการนอนมาก ล้วนส่งผลเสียต่อร่างกายทั้งคู่ **แล้วต้องนอนอย่างไร ?** ถึงจะพอดีมีประโยชน์กับสุขภาพของคุณละ
หาคำตอบได้ในดูแลตัวใหญ่ตีประจำสัปดาห์นี้ได้เลย

อย่านอนนานเกินไป หากหนุ่มสาวคุณไหนชอบเพลีย ผลอนอนหลับเกิน 10 ชั่วโมงต่อวันบ่อยๆ รึไหม? จะเกิดอะไรขึ้น แพทย์บอกว่า **สมองของเราจะฝ่อได้ !!** ก็รู้ว่าเป็นวัยรุ่นมันเหนื่อย แดนอนนานๆ จนติดเป็นนิสัย ก็ส่งผลเสียอื่นๆ ด้วยนะ เช่น เวลานอนเพลินจนตื่นมาตอนบ่ายๆ เนี่ย เวลาในวันๆ หนึ่งของเราจะเหลือเพียงน้อยนิด ชีวิตไม่ทันไร ดวงอาทิตย์ก็เตรียมโบกมือลาแล้ว รับประทานอาหารไม่เพียงพอและไม่เป็นเวลา ก็เล่นตื่นเสียวขงบายุคจู๋จ๊วย คิดไม่ออกเลยว่าจะรับประทานอาหารมื้อไหนดี จะทานมื้อกลางวันรวบเขา หรือมีอกกลางวันรวบเย็น แล้วถารับประทานไปมี้อเดียว ดีๆ ก็อาจจะหิวขึ้นมาอีกครึ่งใจ ทีนี้ละ โรคกระเพาะ, โรคอ้วน, โรคขาดสารอาหาร จอควมาถามหากันใหญ่



รู้อย่างนี้แล้ว ก็สะดุ้งตื่นกันได้แล้ว หนุ่มๆ สาวๆ ชี้เขาทั้งหลาย

ส่วนหนุ่มสาวแบดเตอรี่เต็ม ที่ชอบใช้ชีวิตแบบหามรุ่ง หามค่ำ นอนดึกดูทีวี ตื่นเช้านัดแฟน แถมวันธรรมดาต้องออกจากบ้านไปเรียนหนังสือ ตื่นกันตั้งแต่เชาตรู พอถึงโรงเรียนรวมตัวกันที **นี่ก็ว้าแกงหมี่แพนด้ายกพลออกจากป่าไฟ**



ทำให้ประสบปัญหาเวลานอนไม่พออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ต้องระวังอีกเหมือนกัน เพราะการพักผ่อนไม่เพียงพอส่งผลเร็วกวานอนหลับนานเกินไปเสียอีก แทบจะในทันทีเลยก็ว่าได้ เช่น

โรคไมเกรน, เป็นลม, ปวดเวียนศีรษะ, ตาพร่ามัว เป็นต้น ดังนั้นก่อนที่จะร่างกายจะส่งสัญญาณบอกว่า **'ผมไม่ไหวแล้ว'** ก็พยายามอย่าฝืน ออน MSN ดีๆ ดื่นๆ, คุยโทรศัพท์กับแฟนนาน, เล่นเกมออนไลน์จนติดลม หรือ ไปเที่ยวนอกบ้านจนเลยเวลากันละ



การนอนหลับพักผ่อนในเวลา เหมาะสมพอดีที่แพทย์แนะนำ ควรการนอนหลับในช่วงเวลาพอดีๆ 7-8 ชั่วโมงน่าจะดีที่สุด อาจจะมีนอนมาก นอนน้อยบางครั้งได้ แต่พยายามอย่าให้เกิดขึ้นบ่อยครั้ง จะได้ไม่เกิดผลต่างๆ ต่อสุขภาพตามมานะจะ

ที่มา เด็กดีดอทคอม

เพลง... บังอรเอาแต่นอน
ศิลปิน... อัสนี-วสันต์ โชติกุล

ขอบคุณเพลงจาก www.naronk.org/