

## ออกกำลังกันมะเร็งทรวงอก เฉพาะสตรีวัยทองที่มีรูปร่างสมส่วน

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ย. 2551

นักวิจัยสหรัฐฯบอกให้รู้ทั่วกันว่า สตรีวัยหมดประจำเดือน และไม่ อ้วนไม่ผอมเกินไปให้ ออกกำลังอย่างเข้มข้นกันเขาไว้ จะช่วยป้องกันมะเร็งทรวงอกไม่ให้มาแผ้วพานได้

วารสารการวิจัยมะเร็งทรวงอก ได้เผย แพ้รายงานผลการศึกษาวิจัย ซึ่งทำกับสตรี 32,000 คนเป็นเวลา 11 ปี อธิบายว่า ผู้ที่ออกกำลังอย่างเข้มข้น เช่น ด้วยการวิ่ง ว่ายน้ำ หรือกวดูพื้นที่ซึ่งจะต้องออกแรงอย่างหนักเท่านั้น จะพบนางโรคราย ได้ถึงเกือบ 1 ใน 3

ในขณะที่การออกกำลังแบบเบาๆ ด้วยการทำงานบ้าน อย่างซักผ้า ทำสวน เล่นกีฬาที่ไม่หนักหน่วงอย่างเช่น การเดิน วิ่งเหยาะๆ เล่นเทนนิสหรือโบว์ลิ่งแคสซูก จะไม่เกิดผลอย่างเดียวกัน

นอกจากนั้น ผลของการออกกำลังอย่างเข้มข้น ยังคุ้มแต่กับผู้หญิงคนผอมเท่านั้น ไม่นับผู้ที่อ้วนเกินไปหรือมีน้ำหนักตัวเกินอีกด้วย.

ขอบคุณที่มาข้อมูล หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ