

คนที่มีห้วง..ห้วงยางฟ้งทางนี้..อย่าช้า..อายุสั้นได้ง่ายๆ

นำเสนอเมื่อ : 8 ธ.ค. 2551

ไขมันรอบเอวทำให้อายุสั้น ร้ายกาจยิ่งกว่าน้ำหนักตัวของทั้งหมด



แพทย์ได้พบเรียนจากการศึกษาชาวยุโรปจาก 9 ชาติจำนวนเกือบ 360,000 ราย , วาอายุได้ถูกปริมาณไขมันที่สะสมอยู่ข้างเอว เพราะอาจทำให้อายุสั้นลงได้อย่างน่าประหลาดยิ่ง ไม่ว่าน้ำหนักตัวทั้งหมดจะปกติ

พวกเขาได้พบว่าขนาดรอบเอว เป็นเครื่องชี้ถึงการเสี่ยงอันตรายที่ทรงอานุภาพ เพียงแต่มันโตขึ้นอีก 2 นิ้ว หรือ 5 ซม. จะทำให้เสี่ยงกับการตายก่อนวัยอันควร มากขึ้นอีกระหว่างร้อยละ 13-17 ได้ วารสารการแพทย์นิวอิงแลนด์ ได้ยื่นเตือนให้แพทย์หมั่นวัดขนาดรอบเอวของคนไข้เอาไว้เป็นปกติ เพราะเป็นวิธีประเมินสุขภาพที่ถูกต้องและง่ายอย่างหนึ่ง

เคยมีการศึกษาพบความสำคัญของความสัมพันธ์ของไขมันรอบเอวกับสุขภาพมาก่อนบ้างแล้ว หากแต่การศึกษายังมีขนาดเล็กเกินกว่าที่จะมองเห็นภาพชัดเจน

นักวิจัยกล่าวว่า การใช้สูตรดัชนีมวลกายคำนวณหาน้ำหนักตัว , ยังคงถือว่าเป็นตัวชี้บ่งชี้ปัญหาสุขภาพที่มีเหตุผล แต่การหาอัตราส่วนระหว่างสะโพกกับเอว โดยไซขนาดสะโพกหารขนาดเอว หรือดูแค่ขนาดเอวเพียงตัวเดียว , จะช่วยให้แยกคัดหาผู้ที่ตกอยู่ในความเสี่ยงสูงๆออกมาได้รายที่จัดว่ามีความเสี่ยงสูงสุด คือผู้ชายที่มีขนาดเอวเกิน 47 นิ้ว **มีความเสี่ยงที่จะตายก่อนวัยอันควร** มากกว่าเพื่อนที่มีขนาดเอวไม่ถึง 31.5 นิ้ว ถึง 2 เท่า และหากเป็นผู้หญิง ที่มีขนาดเอวเกินกว่า 39 นิ้ว ก็มีความเสี่ยงสูงกว่าเพื่อนที่เอวบางกว่าขนาดไม่ถึง 25.5 นิ้ว.

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

ย้ำบอก การแก้ปัญหาดังกล่าว มีวิธีง่ายๆ ลดรอบเอวได้ โดยไม่ต้องออกกำลังกาย ไม่ต้องกิน ไม่ต้องทำอะไร ไม่ต้องใช้แสงเลเซอร์

งานนี้คิดเดี่ยว เหวลดลงแน่นอน..อยุ่กทราบรายละเอียด อี-เมลล์มาคุยกันได้รับรองตอบให้กระจ่างเลยและยินดีแชร์ประสบการณ์อย่าง เหนือคำบรรยาย..e-mail : ratchaneekuna@hotmail.com