

ระวัง!!..อาการแบบนี้ติดต่อถึงคุณ

นำเสนอเมื่อ : 5 มี.ค. 2552

ความอ้วนเป็นโรคติดต่อ.....



ไม่ใช่การติดต่อเพราะเชื้อโรค
แต่เป็นผลวิจัยที่บอกว่า คนโกลตัวมีผลต่อรูปร่างและน้ำหนักของคุณ

ภาวะน้ำหนักเกิน
หรือโรคอ้วนเป็นปัญหากระทบไปทั่วโลกและเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นทุกที มีผลงานวิจัย
บทความแนะนำถึงปัญหาและแนวทางแก้ปัญหามากมาย

ใน New England Journal of Medicine
ได้ตีพิมพ์ถึงผลการศึกษาถึงสาเหตุหนึ่งของปัญหาสุขภาพภาวะน้ำหนักเกินในเชิงสังคมศาสตร์ว่า
มนุษย์เราจะมึรูปร่างหรือน้ำหนักสอดคล้องกับคนที่ดูคบหาสมาคมเป็นประจำ
แต่ละกลุ่มที่เราสัมพันธ์ใกล้ชิดจะมีอิทธิพลมากน้อยต่างกัน

กลุ่มเพื่อนที่คุณคบหาเป็นประจำมีอิทธิพลที่ทำให้คุณมีโอกาสอ้วนหรือน้ำหนักเกินได้ถึง 171% แน่นนอนที่สุดเพื่อนที่ชอบกินทั้งกลุ่มย่อมหนักกันน้อยกว่าทำอย่างอื่น

เพื่อนสนิทหรือเพื่อนชู้ของคุณถ้าเธออ้วนหรือน้ำหนักเกิน
โอกาสที่คุณจะเหมือนเพื่อนของคุณสูงถึง 100 %

ถ้าเป็นพี่ชายตัวเลขจะลดลงเหลือ 44 % ถ้าหากคุณมีภรรยาอ้วนโอกาสที่จะอ้วนตามมีแค่ 37 % ผลการวิจัยยังตามไปดูอิทธิพลของน้องสาวด้วยว่ามีผลเพียง 27% เท่านั้น

ดูจากผลการศึกษานี้ อาจเป็นข้อเตือนใจสำหรับผู้ที่มีใจมุ่งมั่นอยากควบคุมน้ำหนักต้องการให้มีรูปร่างที่ดี
ตัวคุณเองอาจมีวินัยที่เคร่งครัด

แต่ถ้าคุณยังมีเพื่อนที่อ้วนหรือมีภาวะน้ำหนักเกิน เห็นทีจะต้องปรับสภาพสังคมแวดล้อม

เพราะมันคงเป็นไปได้ยากที่คุณจะออกกำลังกายและกินอาหารไขมันต่ำแล้วต้องออกไปสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อนที่ยังชอบฟาสต์ฟู้ด
เที่ยวดึก ซี้เกียจออกกำลังกาย



ลองนึกตัวเองออกมาจากสภาพแวดล้อมที่ชวนอ้วนไปหาสังคมรุ่นดีที่คุณอยากมี ลองคบหาคนที่สุขภาพดี ผลวิจัยรับรองว่าคุณต้องมีรูปร่างตามใจฝันได้

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.never-age.com