

## รูปร่าง...บอกสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 23 เม.ย. 2552

ความแข็งแรงภายในร่างกายจะส่งผลออกมาภายนอก ถ้าใครอยากรู้ว่าตอนนี้ร่างกายเราเป็นอย่างไร ดูอวัยวะภายนอกของคุณสิ

+ **ใบหน้า** ใบหน้ายิ่งได้สัดส่วนดีเท่าไรก็จะมีภูมิคุ้มกันดีเท่านั้น

+ **ขา** การศึกษาครั้งล่าสุดบอกว่าผู้หญิงที่ขาสั้นจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ง่ายกว่าคนสูงยาวเข้าดี เรื่องนี้อาจเป็นเพราะว่าคนสูง หมายถึงคนที่ทานอาหารครบ 5 หมู่และออกกำลังกายเต็มที่มากกว่าคนเดียว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจของเขาเลยมีมากกว่าด้วยก็ได้

+ **เอว** สาวๆ ที่ปล่อยตัวต้วน้อยจนเอวหนากว่า 41 นิ้วขึ้นไป เชื่อไหมว่านี่กลับเป็นข่าวดี เพราะไขมันที่เอวคนเรามีสารเรียกว่า "อดิโปเนคติน" ซึ่งเป็นตัวต่อต้านการอักเสบช่วยปกป้องเส้นเลือด ทำให้มีโอกาสเป็นโรคเบาหวานหรือโรคหัวใจน้อยลง

+ **หนังท้อง** ไขมันที่หน้าท้องมีคุณสมบัติตรงกันข้ามกับไขมันที่เอวทุกอย่าง เพราะเป็นไขมันที่ตรงเขาไปสู่หัวใจได้ง่าย คนที่พุงปลิ้นเป็นชั้นๆ จึงเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน แถมโอกาสที่จะหัวใจวายก็มีสูงด้วย

