

## เผยแพร่...ออกกำลัง 7 นาที...สู้เบาหวาน

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2552

นักวิจัยในอังกฤษเผยว่า การออกกำลังกายอย่างหนักเพียงสัปดาห์ละ 7 นาที อาจช่วยป้องกัน "เบาหวาน" ได้เพราะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

เจมส์ ทิมมอนส์ นักชีววิทยากายภาพ มหาวิทยาลัยเฮริยัด-วัตต์ ในเอดินบะระและคณะ ระบุว่า การออกกำลังกายเป็นเวลาสั้นๆ โดยที่เหงื่อยังไม่ทันออกให้ประโยชน์ต่อร่างกายได้มาก ไม่แพ้การออกกำลังกายสัปดาห์ละหลายชั่วโมง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการลดความเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานที่มีผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ราว 246 ล้านคนทั่วโลก และเป็นสาเหตุรยละเอียด 6 ของการเสียชีวิตทั่วโลก ผลการศึกษาที่บออาสาสมัครผู้ชายอายุ 20 ปีตอนต้นสุขภาพแข็งแรงแต่รูปร่างค่อนข้างอ้วนจำนวน 16 คน พบว่าการออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 7 นาที ช่วยควบคุมระดับอินซูลินในเลือดได้

ทิมมอนส์ให้อาสาสมัครโหมปั่นจักรยานเต็มทีครึ่งละ 30 วินาที วันละ 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 วัน ต่อเนื่อง 2 สัปดาห์พบว่า อินซูลินในร่างกายอาสาสมัครสามารถเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดเป็นพลังงานได้ดีขึ้นราวร้อยละ 23 ผลดังกล่าวคงอยู่นานถึง 10 วัน หลังการโหมปั่นจักรยานครั้งสุดท้าย อย่างไรก็ตาม นักวิจัยไม่ได้ศึกษาว่าการโหมออกกำลังกายเป็นเวลาสั้นๆ เช่นนี้ให้ผลด้านอื่นต่อสุขภาพอย่างไร แต่อย่างน้อยการจูงใจให้คนออกกำลังกายแมเพียงเล็กน้อยจะช่วยประหยัดเงินมหาศาลที่ต้องหมดไปกับการรักษาโรคเบาหวาน



ข้อมูลจาก : 