

นั่งนานทำให้เป็นคนขี้โรค

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 20 พ.ค. 2552

นักวิจัย พบ รีโมตทีวีเป็นเหตุ เพราะเอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ต้องลุก และนำให้ลุกมาก่อกำลังกายวันละ 30 นาที

รีโมตทีวีโดนถูกหาว่า เป็นตัวทำให้ คุณเรากลายเป็นคนขี้โรค เพราะวันหนึ่งๆ เอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ต้องลุก จนพบแล้ววาคณยุคนี้ ทั้งวันมีเวลาไม่ได้นั่งตอนตั้นอยู่เพียงวันละชั่วโมงเดียว

นักวิจัยของศูนย์วิจัยป้องกันโรคมะเร็ง มหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์เมืองจิงโจ้ได้เริ่มศึกษาดูว่า วันหนึ่งคนเราใช้เวลาไปนั่ง ๆ นอน ๆ นานเท่าใด และหากแคหยิบจิบอะไรสักหน่อย เพียงลุกขึ้นปิดเปิดทีวี อาจช่วยไม่ให้เป็นคนขี้โรคได้

พวกเขาได้พบว่า ในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะใช้เวลาตอนตั้นนาน 15 ชม. หมดไปกับการดูทีวี การทำงานและเดินทาง เป็นเวลารวมกันวันละ 14 ชม.

นักวิจัยเห็นว่า หากว่าเราปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต **เจียดเวลาออกกำลังให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ก็จะป้องกันไม่ให้เป็นโรคภัย** เพราะเอาแต่นั่ง ๆ นอน ๆ มาก เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และแมแต่โรคอ้วน

โฆษกของคณะนักวิจัย นายปอลการ์ดิเนอร์ รายงานผู้ผลการศึกษาว่า เมื่อตอนเด็กคนเราจะใช้นั่งนานร้อยละ 44 ของวัน โดยไม่นับเวลานอน แต่พอเป็นผู้ใหญ่จะนั่งมากขึ้นเป็นร้อยละ 56 ครั้นพอมีอายุจะนั่งนานถึงร้อยละ 65

เขาบอกต่อไปว่า "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งนานเท่าไรเสมอไป **หากสำคัญอยู่ที่ ควรจะเปลี่ยนท่าทางบ่อย ๆ ซึ่งอาจจะช่วยแก้ไขให้เกิดมีกล้ามเนื้อในเลือดมากขึ้นได้** เพราะทำให้เป็นโรคเบาหวาน เรากำลังพยายามให้คนหลีกเลี่ยงการนั่งนานๆ คนทั่วไปควรจะทำวิธีที่จะยืนทำกิจวัตรประจำวันต่างกันเสียบ้าง อย่างเช่น ยืนพูดโทรศัพท์"

ขอขอบแหล่งข้อมูล : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ