ยืน....เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

ชาวโลกนับล้านคน (คุณอาจจะเป็นหนึ่งในนั้น) ตั้งปณิธานว่าจะเริ่มดูแลสุขภาพด้วยวิธีการต่างๆ นานา ตั้งแต่วันขึ้นปีใหม่เป็นต้นมา ไม่รู้แต่ละคนจะปฏิบัติตัวได้ยืนยงสักแค่ไหน เพราะการศึกษาสดๆ ร้อนๆ พบว่าเพียงเวลาผ่านไปแค่เดือนเดียว ก็เหลือคนที่ทำตามปณิธานได้คงเส้นคงวา แค 2 ใน 3 เท่านั้น

รายงานจากกรุงนิวยอร์กทำนายว่า ถ้าเป็นไปตามผลการศึกษาดังกล่าว ถัดจากนี้อีกหนึ่งเดือน คนที่ตั้งปณิธานเอาไว้ว่าจะลุกขึ้นมาออกกำลังเพื่อดูแลสุขภาพให้ได้นั้น จะเหลืออยู่เพียง 1 ใน 3 ที่พยายามไปรีดเหงื่อตามฟิตเนสอาทิตย์ละครั้ง และหากเวลาลวงเลยไปจนสิ้นปี คนที่ตั้งใจดีในเรื่องสุขภาพจะเหลือแค 1 ใน 10 ที่ยังกัดฟันปฏิบัติตัวตามปณิธานที่ตั้งไว้

แม้จะเป็นธรรมดาโลก...แต่ช่างเป็นเรื่องที่น่าเศร้าเหลือเกิน

อย่างไรก็ดี ยังมีข่าวปลอบใจจากผู้เชี่ยวชาญเรื่องการออกกำลัง ว่าหากคุณไม่มีเวลาหรือไม่มีโอกาสได้ทำอะไรเลยเพื่อออกกำลังกายอย่างจริงจังในแต่ละวัน ทว่าถ้าคุณได้ยืนบ้าง แทนที่จะนั่งจุ้มปุ๊กอยู่บนโซฟาหรือนั่งหลังขดหลังแข็งที่โต๊ะทำงานเกือบตลอดวัน มันก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพได้เช่นกัน

ผู้เชี่ยวชาญเหล่านั้นอธิบายว่า เวลาที่เรายืน ไฟธาตุจะเผาผลาญอาหารได้รุนแรงกว่าเวลานั่ง ดังนั้นการยืนจึงสามารถเผาผลาญไขมันให้หมดไปได้มากกว่าที่เหลือค้างอยู่

ได้ยินแบบนี้ คนในเมืองหลวงจำนวนมากคงยิ้มออก โดยเฉพาะคนที่ต้องยืนห้อยโหนอยู่บนรถเมล์หรือรถไฟฟ้าทั้งบนดินและใต้ดิน เวลาเดินทางไปทำงานในช่วงเร่งด่วนทั้งตอนเช้าและตอนเย็น