นั่งนานทำให้เป็นคนขี้โรค

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

นักวิจัย พบ รีโมตทีวีเป็นเหตุ เพราะเอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเปิดเปลี่ยนช่องทีวีก็ไม่ต้องลุก แนะนำให้ลุกมาออกกำลังกายวันละ 30 นาที

รีโมตทีวีโดนถูกหาว่า เป็นตัวทำให้ คนเรากลายเป็นคนขี้โรค เพราะวันหนึ่งๆ เอาแต่นั่งๆ นอนๆ เป็นส่วนใหญ่ แม้จะปิดเปิดเปลี่ยนชองทีวีก็ไม่ตองลุก จนพบแลววาคนยุคนี้ ทั้งวันมีเวลาไม่ไดนั่งตอนตื่นอยูเพียงวันละชั่วโมงเดียว

นักวิจัยของศูนย์วิจัยป้องกันโรคมะเร็ง มหาวิทยาลัยควีนส์แลนด์เมืองจิงโจ้ได้เริ่มศึกษาดูว่า วันหนึ่งคนเราใช้เวลาไปนั่ง ๆ นอน ๆ นานเท่าใด และหากแคหยิบจับอะไรสักหนอย เพียงลุกขึ้นปิดเปิดทีวี อาจชวยไมให้เป็นคนขี้โรคได

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

นักวิจัยเห็นว่า หากว่าเราปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต **เจียดเวลาออกกำลังให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที ก็จะป้องกันไม่ให้เป็นโรคภัย** เพราะเอาแตนั่ง ๆ นอน ๆ มาก เชน โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และแมแตโรคอ้วน

โฆษกของคณะนักวิจัย นายปอลการ์ดิเนอร์ รายงานผลการศึกษาว่า เมื่อตอนเด็กคนเราจะใช้เวลานั่งนานร้อยละ 44 ของวัน โดยไม่นับเวลานอน แตพอเป็นผู้ใหญจะนั่งมากขึ้นเป็นรอยละ 56 ครั้นพอมีอายุจะนั่งนานถึงรอยละ 65

เขาบอกต่อไปว่า "มันไม่ได้ขึ้นอยู่กับการนั่งนานเท่าไหร่เสมอไป **หากสำคัญอยู่ที่ ควรจะเปลี่ยนท่าทางบ่อย ๆ ซึ่งอาจจะช่วยแก้ไม่ให้เกิดมีกลูโคสในเลือดมากขึ้นได้** เพราะทำให้เป็นโรคเบาหวาน เรากำลังพยายามให้คนหลีกเลี่ยงการนั่งนานๆ คนทั่วไปควรจะหาวิธีที่จะยืนทำกิจวัตรประจำวันตางกันเสียบาง อยางเชน ยืนพูดโทรศัพท"

ขอขอบแหล่งข้อมูล : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ