

ผู้ที่นั่งๆ นอนๆ กระจกจะกรอบ อาจแตกหัก ง่ายกว่าคนออกกำลัง

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

ผู้ที่นั่งๆ นอนๆ กระจกจะกรอบ อาจแตกหัก ง่ายกว่าคนออกกำลัง



นักวิจัยสวีเดนกล่าวเตือนว่าได้พบบทเรียนในการศึกษาวิจัยว่า ผู้ที่เอาแต่นั่งๆ นอนๆ มีโอกาสเสี่ยงกับกระจกแตกหักทุกรูปแบบ โดยเฉพาะกระจกสะท้อนให้เห็นได้ชัด



พวกเขาสามารถระบุได้ว่า ผู้ที่ไม่ค่อยขยับขยายเคลื่อนไหวเนื้อตัว มีโอกาสที่เกิดกระจกหักมากกว่าผู้ที่ออกกำลัง 1.5 เท่า และเสี่ยงที่จะเกิดกระจกสะท้อนหักมากกว่า 2.5 เท่า แม้วางจะยังไม่แน่ใจสาเหตุใด แต่ก็คาดว่า เป็นเพราะการออกกำลัง อาจช่วยให้โครงร่างและมวลกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ช่วยให้สามารถทรงตัวดีขึ้น กลุ่มผู้ที่ออกกำลังที่นำมาพิจารณาในการศึกษานี้ ล้วนเป็นผู้ออกกำลังกายหนักหน่วงกันรวมเวลาไม่ต่ำกว่าอาทิตย์ละ 3 ชม.



วารสารทางวิชาการสวีเดนรายงานการศึกษานี้ คณะนักวิจัยได้ศึกษาสถิติทางด้านสุขภาพของผู้ชาย ที่อยู่ในวัย 49-51 ปี จำนวน 2,205 ราย และยังติดตามศึกษาต่อมาในรายที่นานที่สุดถึง 35 ปี.



ข้อมูลจาก : 