



4 พฤติกรรมร้ายที่คนทำกินประจำ เลิกซะ ก่อน “อายุสั้น”

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์หลายชิ้นได้พิสูจน์แล้วว่านิสัยในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่การกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการจัดการความเครียด ล้วนส่งผลต่ออายุขัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสัยเชิงลบ เชื่อกันว่ามีศักยภาพในการทำให้อายุสั้นลง และเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ เกี่ยวกับหัวใจ หลอดเลือด และกระดูก และข้อ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพได้ชี้ให้เห็น 4 ลักษณะร่วมของคนที่มีอายุสั้น แต่ไม่ใช่ทุกคนจะตระหนักและเปลี่ยนแปลงได้ทันทั่วทั้ง

1. นิ่งมากเกินไป

“เวลานิ่ง” ในแต่ละวัน รวมถึงกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้นั่งหรือเอนหลัง เช่น ทำงาน ดูทีวี เล่นเกม เดินทางโดยพาหนะ หรือแม้แต่การกิน การนิ่งมากเกินไปกำลังทำให้อายุสั้นลงอย่างเงียบ ๆ โดยไม่รับรู้ถึงการนั่งติดที่ส่งผลเสียร้ายแรงต่อหัวใจและกระดูกสันหลัง

งานวิจัยใน European Journal of Epidemiology แสดงให้เห็นว่า เมื่อเวลาในการนั่งเพิ่มขึ้น ความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ โดยเฉพาะโรคหัวใจและเบาหวานชนิดที่ 2 ก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเวลานั่งในวันหนึ่งวันเกิน 8 ชั่วโมง

ผลการทดลองในปี 2023 ที่ตีพิมพ์ใน Journal of Diabetes Research ยังแสดงให้เห็นว่ายิ่งนั่งนานเท่าไร ความสามารถในการดูดซับอินซูลินก็จะยิ่งสูงขึ้น ซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงในการเป็นโรคเบาหวาน รายงานใน Journal of Aging ยังชี้ว่า การนั่ง 8 ชั่วโมงขึ้นไปต่ออายุขัยลง 2-4 ปี และอาจสูงถึง 8 ปี หากไม่มีการออกกำลังกาย

การนั่งนานเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยากเนื่องจากลักษณะงาน หากคุณทำงานในสำนักงาน ดังนั้น ควรใช้เวลาออกกำลังกายสั้น ๆ ในช่วงพักเพื่อให้เลือดไหลเวียนและกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น ผสมผสานกับการออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพื่อลดผลก

กระทบเชิงลบจากการนั่งเยอะ

2. เครียดอยู่ตลอดเวลา

ความเครียดจากงานและชีวิตเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ดังนั้นหลายคนจึงมักจะเลยมাত্রการควบคุมความเครียด ไม่ได้พักผ่อนอย่างเหมาะสม ซึ่งทำให้จิตใจและร่างกายอยู่ในภาวะ “ทำงานหนักเกินไป” การเครียดบ่อย ๆ กระตุ้นให้ร่างกายผลิตคอร์ติซอลอย่างต่อเนื่อง ความเครียด เช่น อะดรีนาลีนและคอร์ติซอล ซึ่งเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจและเพิ่มความดันโลหิต

หากสถานการณ์นี้เกิดขึ้นเป็นเวลานาน คุณอาจเข้าสู่สภาวะความเครียดเรื้อรัง เมื่อถึงเวลานั้น ระดับคอร์ติซอลอย่างต่อเนื่องความเครียดจะไม่กลับสู่ภาวะปกติ ซึ่งทำให้เกิดภาวะซึมเศร้า นอนไม่หลับ ความดันโลหิตสูง หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน เนื่องจากความวิตกกังวลและความเครียดอยู่เสมอ ความเครียดยังส่งผลโดยตรงต่อกระบวนการรักษาของเซลล์ เป็น “ตัวการ” ที่ก่อให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันและโรคหลอดเลือดสมอง และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคอัลไซเมอร์ การระบุสาเหตุของความเครียด การใช้เวลาออกกำลังกาย การเรียนรู้ทักษะใหม่ และการเชื่อมต่อทางสังคมให้มากขึ้น อาจเป็นกุญแจสำคัญในการจำกัดผลกระทบเชิงลบของความเครียด

3. นิสัยการกินที่ไม่สม่ำเสมอ มักจะอดอาหาร

หลายคนมีนิสัยอดอาหาร ไม่รับประทานอาหารเช้า 3 มื้อต่อวัน เนื่องจากลักษณะงานที่ยุ่ง หรือเพื่อวัตถุประสงค์ในการลดน้ำหนัก อย่างไรก็ตาม การอดอาหารบ่อย ๆ ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เพียงพอสำหรับกิจกรรมของร่างกาย น้ำตาลในเลือดลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาเรื้อรังย่อยอาหาร เช่น แผลในกระเพาะอาหาร ปวดท้อง กรดไหลย้อน ความเสียหายต่อตับและถุงน้ำดี ฯลฯ

การอดอาหารยังทำให้ผู้ชายกินมากขึ้นในมื้อต่อ ๆ ไป กินตึกเกินไปใกล้เวลาอาหาร ซึ่งทำให้ควบคุมน้ำหนักและน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ส่งผลต่อกระบวนการเผาผลาญของร่างกายและการนอนหลับ

ตามงานวิจัยจาก Karolinska Institutet (สวีเดน) ผู้ที่มีพฤติกรรมการกินที่ไม่สม่ำเสมอและมักจะอดอาหาร มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อฮิสทีน เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และเบาหวานได้ง่ายขึ้น ทำให้โรคอ้วนแย่ลง ตามมาด้วยความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้นและโรคภัยเรื้อรังอื่น ๆ อีกมากมาย ผู้ที่มีพฤติกรรมการกินที่ไม่สม่ำเสมอ มีอัตราส่วนการเป็นโรคอ้วนลงพุงและไขมันในเลือดสูงเกือบ 2 เท่าของผู้ที่รับประทานอาหารอย่างสม่ำเสมอ

4. ใช้พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งมากเกินไป

ผลิตภัณฑ์พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งไม่เพียงแต่เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังอาจทำให้เกิดโรคภัยเรื้อรังได้อีกด้วย งานวิจัยพบว่าสารเคมีบางชนิดในพลาสติกสามารถแทรกซึมเข้าสู่อาหารและเครื่องดื่ม ซึ่งนำไปสู่ความเสี่ยงของความเป็นพิษต่อระบบเผาผลาญ

รายงานจาก Scientific American พบว่า สารเคมีที่มีมนุษย์สร้างขึ้นอย่าง บิสฟีนอล เอ (BPA) ในพลาสติกสามารถกระตุ้นให้เต้านมเร่งเต้านมได้ ปริมาณ BPA จะ “รั่วไหล” เมื่อพลาสติกสัมผัสกับอุณหภูมิสูง เช่น เมื่อนำเข้าไมโครเวฟและเครื่องล้างจาน

ดร. แกเบรียล ฟรานซิส (Gabrielle Francis) จากสหรัฐอเมริกากล่าวว่า “การดื่มจากขวดพลาสติกยังเพิ่มโอกาสในการสัมผัสกับสารประกอบ ซีโนเอสโตรเจน (xenoestrogen) ซึ่งอาจนำไปสู่มะเร็งเต้านม เนื้องอก และซิสต์” ตามข้อมูลของ Livestrong สารเคมีที่พบในขวดน้ำพลาสติกยังสามารถนำไปสู่ความเสี่ยงที่สูงขึ้นของโรคอื่น ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด และเบาหวานชนิดที่ 2

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิญญูไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่ใช่ทุกจข...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

