

# เดลินิวส์

วันอังคารที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2550 เวลา 21:05 น.

ค้นหาข่าว

ค้น

เกี่ยวกับเดลินิวส์ | ติดต่อ | กลับหน้าแรก

- การเมือง
- เศรษฐกิจ
- ต่างประเทศ
- อาชญากรรม
- กีฬา
- บันเทิง
- กทม.
- ภูมิภาค
- เกษตร
- ไอที-วิทยาการ
- การศึกษา
- สดรี
- วาไรตี้
- เสาร์สปอร์ต
- โลกสีเขียว

กระดานสนทนา

## ชีวิตและสุขภาพ

วันที่ 3 กรกฎาคม 2550 เวลา 17:39 น. | จำนวนผู้อ่าน 515 คน ผู้โหวต 0 คน

คะแนนข่าว ★★★★★

ขนาดตัวอักษร ก ก ก

### แนะนำเดินเร็ววันละ1ชั่วโมงลดความอ้วน

นายแพทย์มงคล ณ สงขลา รพ.สาธารณสุข พร้อมด้วย นายแพทย์มรกต กรเกษม รัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงสาธารณสุข นำผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เดินออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรอบกระทรวงสาธารณสุข เป็นระยะทางกว่า 2.4 กิโลเมตร ในโครงการ "9 เดินสา'สุข 9999" ซึ่งจัดเป็นประจำทุกเดือน เพื่อส่งเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมให้เจ้าหน้าที่ออกกำลังกาย เป็นแบบอย่างแก่ประชาชน พร้อมกับบอกว่า ตอนนี้นักคนไทยส่วนใหญ่กำลังประสบปัญหาอ้วนลงพุง คือ ผู้ชายเกิน 90 เซนติเมตร ผู้หญิงเกิน 80 เซนติเมตร ซึ่งคนที่อ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องปริมาณมาก ยิ่งรอบพุงมากเท่าไรไขมันยิ่งสะสมในช่องท้องมากเท่านั้น ไขมันที่สะสมนี้จะแตกตัวเป็นกรดไขมันอิสระเข้าสู่ตับ มีผลให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่ดี ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วนหรือคนไม่มีพุงประมาณ 3 เท่าตัว และเมื่อเป็นเบาหวานแล้วจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและที่สมองขึ้นอีกประมาณ 3 เท่าตัว ดังนั้นใครที่ยิ่งพุงใหญ่เท่าไร ยิ่งมีโอกาสเสียชีวิตเร็วขึ้น

ในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรค ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวออกแรงและออกกำลังกาย และวางแผนปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหาร โดยกินผักให้มากขึ้น ลดการกินอาหารหวานจัด เค็มจัด อาหารที่มีไขมันสูง ในการออกกำลังกายเพื่อลดไขมันในช่องท้อง ควรออกกำลังกายชนิดที่ชื่นชอบ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 30 นาที จะช่วยควบคุมน้ำหนักให้คงเดิม ส่วนผู้ที่

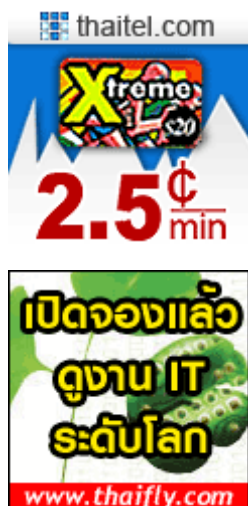
ส่งให้เพื่อน | แสดงความเห็น | เป็นข้อความก่อนพิมพ์ | พิมพ์ข่าวนี้

ให้คะแนนข่าว | ต่ำสุด | สูงสุด

#### 10 อันดับข่าวยอดนิยม

'เปรม' ทุ่มหมดตัวลั่นสอต 'ทาทา' ยึดอก ! 'ไม่คิดแบมือขอเงินพ่อ

'แบงค์' เมินเคลียร์ 'ด๊อด' ฉุนถูกมองเกาะ 'อัม' ดั่ง



ต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 45 นาที โดยมีการออกกำลังกายแบบเพิ่มแรงต้านด้วย เช่น การยกน้ำหนัก ทำให้ขนาดกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เกิดการเผาผลาญไขมันได้มากขึ้น น้ำหนักที่ลดลงไปก็จะลดไขมันที่มีอยู่ด้วย สำหรับกลุ่มอายุ 40-50 ปี ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ วิธีลดน้ำหนักที่ให้ผลดีคือ การเดินเร็วอย่างต่อเนื่องซึ่งสามารถทำได้ง่ายมาก โดยหากเดินเร็วเพียงวันละ 1 ชั่วโมงจะลดโอกาสการเกิดโรคอ้วนได้ร้อยละ 24

### ข่าวอื่นๆในหมวด

- แนะนำเดินเร็ววันละ1ชั่วโมงลดความอ้วน
- สธ.ร่วมองค์การอนามัยโลก ลดผู้ป่วยติดเชื้ในรพ.
- สธ.เตือนระวังผักสดมียาฆ่าแมลงตกค้าง
- สธ.เตือนพิษควีนบัทหรือมือสอง-แฉตายนาทีละ 10 คน
- แนะนำเด็ก 3 ขวบฝึกเข้าสังคมพัฒนาอีคิว
- สธ. เตือน 'สี่คุณร้อย' พิษร้ายแรงถึงอัมพาต
- สธ.แนะพ่อแม่ซื้อของเล่นกระตุ้นการเรียนรู้ลูก
- สธ.ระบุคุณสมบัตินี้อย่างเด็กต้องมีอาชีพ เสนอแยกเครื่องทั้งระบบ
- 'นพ.มงคล' ชี้ผู้ป่วยจากหมอกควันทางภาคเหนือ รักษาได้
- เอแบคโพลชี้ ปชช.หนุน พ.ร.บ.สุขภาพจิต - เผยคนไทยเข้าใจ 'คนโรคจิต=คนบ้า'

### กฎระเบียบการแสดงความคิดเห็น

ทุกความคิดเห็นจะขึ้นแสดงโดยอัตโนมัติทันทีที่ได้รับข้อมูล

"หนุ่ม-กรรชัย"ป่วยหวั่นกระทบ"งาน"

ขอคืน-วังหนี ดร.ชักปิ่นยิ่งดับ

ทรงจดลิขสิทธิ์ "908" ผลงานทรงออกแบบ

'พิมพ์' แฉเรื่องจริง 'ความผิดติดตัว'

อร้อยสไตส์อาหารจีนวางดัง

ไทยอัดกาดาร์ 2-0 "ตะวัน-สุธี"ซัลโวคนละเม็ด

กลุ่ม ทรท.เปิดตัวไม่รับ รธน.

"แรมโบ้อีสาน"เฉียดตาย!แฉคนมีสี



T.081-829-2726



ไม่อนุญาตให้ใช้คำหยาบ การดูถูก เสียดสี นินทาว່าร้าย สร้างความแตกแยก ไม่เหมาะสม

ไม่อนุญาตให้มีการโฆษณาสินค้าใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งทางตรงและทางอ้อม

ทุกข้อความไม่ควรดูถูก ลบหลู่ต่อองค์กรต่าง ๆ ทั้งในส่วนของเอกชน และทางราชการ

ควรให้ความเคารพต่อสถาบันชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ก่อนจะแสดงความคิดเห็นใด ๆ

ทุก ๆ ความคิดเห็นเป็นข้อความที่ทางผู้เข้าเยี่ยมชมเข้ามาร่วมแสดงออกในเว็บไซต์ ทาง ทีมงานเดลินิวส์เว็บไม่มีส่วนเกี่ยวข้องใด ๆ ทั้งสิ้น และไม่สามารถนำไปอ้างอิงทางกฎหมายได้

เดลินิวส์เว็บขอสงวนสิทธิ์ในการลบความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมได้ทันที โดยไม่ต้องมีการชี้แจงเหตุผลใด ๆ ต่อเจ้าของความคิดเห็นนั้นทั้งสิ้น

ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมแสดงความคิดเห็นสามารถร่วมกันตรวจสอบข้อความที่ไม่เหมาะสมได้ ด้วย การดกปุ่ม "แจ้งลบ" ซึ่งทันทีที่ทางทีมงานได้รับการแจ้งลบครบ 5 ครั้ง จะทำการพิจารณา ลบข้อความดังกล่าวทันที

สมาชิก [คลิกที่นี่](#) เพื่อเข้าสู่ระบบ

□

แสดงหน้าที่ 1 จากทั้งหมด 1 หน้า, จำนวนความคิดเห็นทั้งหมด 0 ความคิดเห็น
1