

ใส่ใจสุขภาพช่วงบอลโลก 2014

นางไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง...

นุชรี อามสุวรรณ นักวิชาการสาธารณสุข

“กลับมาอีกครั้งกับเทศกาลบอลโลก 2014 ที่แฟนๆชาวบอลทุกท่านต่างตั้งตารอชมนักเตะที่ใช้ทีมฟุตบอลที่ชอบ งานนี้มีเฮแน่นอน แต่ดูจากโปรแกรมการแข่งขันแต่ละนัดแล้วแฟนบอลคงต้องอดตาหลับ ขับตานอนกันมากทีเดียวแทบจะพูดได้เลยว่าจบการแข่งขันเมื่อไหร่คงต้องมีการพักผ่อน พักร่างกายกันยาวเลยทีเดียว”

เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพในช่วงบอลโลก 2014 จึงเป็นเรื่องที่แฟนบอลให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

พฤติกรรมของแฟนบอลที่พบบ่อยในช่วงของการดูบอลคือ !!!

กินจุบจิบ กินหลายมื้อไม่ว่าจะเป็นขนมกรุบกรอบ อาหารหวาน น้ำอัดลม เหล้า เบียร์ บางรายถึงกับจัดหนัก กินเป็นอาหารมื้อหลักกันเลยทีเดียว

พักผ่อนไม่เพียงพอ เรียกว่าเป็นแฟนพันธุ์แท้คงจะไม่พลาดการแข่งขัน ดึกดื่นเที่ยงคืนยังงี้ก็ต้องเชียร์



ภาวะเครียด ลุ้นจนตัวโก่ง ทีมที่ชอบยิ่งได้ลูกก็คอง happy สุดๆ แต่หากพลาดทำเสียทีจนต้องพ่ายแพ้ไป ก็ถึงกับสิ้นหวังเรยก็เป็นได้

และจากพฤติกรรมต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น จะส่งผลต่อสุขภาพแฟนบอลดังนี้...

- ภาวะน้ำหนักเกิน/อ้วน
- น้ำตาลในเลือดสูงจากการดื่มน้ำอัดลมเหล้า เบียร์ และกินอาหารมากเกินความจำเป็นของร่างกาย
- ภาวะความดันโลหิตสูงจากการกินอาหารระหว่างเชียร์และพักผ่อนไม่เพียงพอ
- ร่างกายทรุดโทรม อ่อนเพลีย ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง



Tips ในการดูแลสุขภาพช่วงบอลโลก

1. เตรียมความพร้อมของร่างกาย

กินอาหารครบ 5 หมู่
กินครบ 3 มื้อ



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



2. ทำกิจกรรมทางกาย ระหว่างที่ดูบอลดั่งทำบริหารต่างๆ



3. ในวันทำงานควร พักนอนหลับในระหว่าง วันซัก 15-30 นาที

4. หากโปรแกรมการแข่งขันมารอบดึกหรือ
ข้ามวันควรพักผ่อนแต่หัวค่ำก่อนแล้วค่อย
ตื่นมาดู

5. ลองเปลี่ยนจากการกินขนมกรุบกรอบ
มาเป็นผลไม้ที่มีรสไม่หวานเช่น ฝรั่ง
แอปเปิ้ล ชมพู่ พุทรา

6. ดื่มน้ำเปล่าแทนน้ำอัดลม

หันมาดูแลสุขภาพตัวเองสักนิด เพียงเท่านั้น ไม่ว่าคุณดูบอลกี่คู่ ก็นัด คุณก็มีสุขภาพดี
ห่างไกลโรคไม่ติดต่อไม่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรแล้วนะ.....จ๊ะ

