



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง กรมอนามัย



ฟุตบอลโลกให้ดึกดัก...ด้วยสุขภาพที่ดีก็จริง

ฟุตบอลโลก 2014 ที่บราซิล กำลังเข้มข้นขึ้นทุกขณะ มีหลายทีมผ่านเข้าสู่รอบ 16 ทีมสุดท้ายแล้ว ซึ่งที่ผ่านมาแฟนลูกหนังชาวไทยจำนวนมากไม่ยอมติดตามรับชมทีมฟุตบอลในดวงใจอย่างต่อเนื่อง พฤติกรรมการดูฟุตบอลช่วงดึกๆ ส่งผลต่อสุขภาพในหลายด้าน เช่น นอนดึก พักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการซึมในช่วงเช้าเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ร่างกายเผาผลาญได้น้อยลง มีการสะสมไขมันในปริมาณที่มากเกินไป เกิดความเครียดเมื่อรู้สึกตื่นเต้นล้นเชียร์ทีมที่ชอบ

ศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง หนึ่งในหน่วยงานของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงมีคำแนะนำดีๆ มาฝากแฟนบอล เพื่อให้สามารถดูฟุตบอลโลกอย่างสนุก และไม่เสียสุขภาพ โดยเริ่มจากการ พิตร่างกายไปพร้อมกับนักฟุตบอล ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ครบ 5 หมู่ เน้นอาหารที่อุดมด้วยวิตามินบีและซี เช่น ข้าวกล้อง น้ำส้มสด น้ำมะนาว

หากต้องการนอนดึกเพื่อเชียร์ทีมโปรด ควรกินอาหารมื้อเย็นมากกว่าเดิม เล็กน้อย เพื่อไม่ให้เกิดความหิวในช่วงกลางคืน หากหิวจัดจำเป็นต้องเติมพลังงานให้กับตัวเอง ก็ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย หลีกเลี่ยงการกินขนมขบเคี้ยวที่มีไขมันสูง และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง

ควรชมฟุตบอลผ่านจอโทรทัศน์ที่ตั้งอยู่ในระดับสายตา และควรพักสายตาในช่วงพักครึ่งการแข่งขัน เปิดไฟเพื่อบริเวณดวงตา หากรู้สึกเมื่อยก็ควรเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน

เมื่อตื่นเช้าหลังจากอดนอน ควรกระตุ้นตัวเองให้กระปรี้กระเปร่า ด้วยวิตามินและอาหารเสริมจำพวก วิตามินบี 100 และวิตามินซี 1000 จะดีกว่า การดื่มกาแฟตอนเช้าหลังอดนอน

อย่างไรก็ตามการอดหลับอดนอนเป็นระยะเวลานานๆ มิใช่เป็นเรื่องดี คำแนะนำดังกล่าวเป็นเพียงคำแนะนำสำหรับการอดนอนในช่วงเวลาสั้นๆ เท่านั้น ฉะนั้นการเลือกติดตามรับชม

เฉพาะทีมฟุตบอลที่สนใจ หรือคู่ที่เป็นไฮไลท์จะดีกว่า หรืออาจติดตามเทปการแข่งขันย้อนหลังผ่านอินเทอร์เน็ต จะช่วยลดปัญหาการนอนพักผ่อนไม่เพียงพอได้ และควรชมการแข่งขันฟุตบอลเพื่อความสนุกและการส่งเสริมกีฬาเท่านั้น หลีกเลี่ยงการเล่นพนันบอล เพื่อลดปัญหาความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตต่างๆที่จะตามมา ☺

