

در طول شبانه‌روز چند ساعت بشینیم، بایستیم و بخوابیم؟

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد برای دست یافتن به سلامتی مطلوب باید روزی چهار ساعت را به درجاتی از فعالیت بدنی اختصاص دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، متخصصان دانشگاه صنعتی سوينبرن استرالیا رفتار ۲۰۰۰ نفر را در بازه زمانی ۲۴ ساعته تجزیه و تحلیل کردند تا برای دستیابی به سلامتی مطلوب و بهینه، ترکیبی مناسب از تمرین بدنی و استراحت را تعیین کنند.

زمان‌بندی و تفکیک ایده‌آل تقریباً به این شکل بود که هشت ساعت خواب، پنج ساعت ایستادن، شش ساعت نشستن و تقسیم چهار ساعت برای فعالیت بدنی سبک و متوسط.

رعایت این تقسیم‌بندی به کنترل قند خون و ارتقای سلامتی قلب کمک می‌کند.

فعالیت بدنی متوسط تا شدید می‌تواند پیاده‌روی سریع یا دوچرخه‌سواری باشد یا دویدن آهسته، برای فعالیت بدنی سبک هم می‌توان هر فعالیتی از پیاده‌روی گرفته تا آشپزی و کار خانه یا حتی خندیدن با صدای بلند را به فهرست افزود.

به گزارش ایندپندنت، گروه تحقیقاتی دانشگاه سوينبرن به افراد توصیه می‌کند شب‌ها هشت ساعت و ۲۰ دقیقه بخوابند تا سلامتی کلی‌شان حفظ شود و از خوابیدن کمتر یا بیشتر از میزان توصیه‌شده اجتناب کنند.

این تحقیق تاییدی بر توصیه‌های مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های آمریکا است که تاکید می‌کند دست‌کم هفت ساعت خواب شبانه داشته باشیم. خطرات کم‌خوابی به خوبی مشخص و مستند شده است اما خوب است بدانیم که خواب بیشتر از ۹ ساعت در شب با افزایش خطر سکته مغزی مرتبط است.

متخصصان تاکید کردند که صرف زمان کمتر برای نشستن و زمان بیشتر برای ایستادن، انجام دادن فعالیت‌های بدنی و خواب کافی، بر سلامتی قلب و عروق تاثیرگذار است. رعایت این زمان‌بندی فعالیت‌ها طیف گسترده‌ای از نشانگرهای سلامتی را در برمی‌گیرد و ۲۴ ساعتی را شکل می‌دهد که به سلامت کلی بهتر منجر خواهد شد.