

تماشای تلویزیون عمر را کوتاه می کند

به ازای هر ساعت که به تماشای تلویزیون می پردازید احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی به میزان 18 % افزایش می یابد...



به ازای هر ساعت که به تماشای تلویزیون می پردازید احتمال مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی به میزان 18 % افزایش می یابد.
به گزارش گروه ترجمه #171& سلامتی نیوز؛، به ازای هر ساعت تماشای تلویزیون احتمال فوت به هر دلیلی 11% افزایش می یابد.
واقعیت این است که مشکل اصلی برنامه های تلویزیون نیست، بلکه زمانی است که شما بی حرکت مقابل آن می نشینید. منظور اصلی عدم تحرک لازم است که منجر به بروز انواع بیماری ها می شود.
در حالی که تحرک و به طور کلی فعالیت بدنی به هر سبکی منجر به کنترل وزن و پیشگیری از بروز بیماری ها می شود.
حتی افرادی که وزن نرمال دارند ولی بی تحرکند نیز در معرض خطر خواهند بود . چون قند و کلسترول خون این افراد بیشتر از دیگران است.
با این اوصاف باید گفت که رمز حفظ سلامتی داشتن تحرک مناسب است.