

ร่างกายเราทำอะไรบ้างใน 24 ชั่วโมง

นักวิทยาศาสตร์ชาวรัสเซียได้วิจัยและค้นคว้าร่างกายของมนุษย์เราว่า ทำอะไรบ้างในแต่ละชั่วโมง

***01.00 น.** คนส่วนใหญ่จะนอนหลับ
ร่างกายจะมีความรู้สึกไวต่อความเจ็บปวดมาก

02.00 น. นอกจากดับแล้ว ส่วนต่างๆ
ของร่างกายจะเคลื่อนไหวช้ามาก

03.00 น. ร่างกายทั้งหมดจะพักผ่อน กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย
ความดันจะต่ำ ชีพจรจะเต้นช้า การหายใจก็จะช้า

***04.00 น.** สมองได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงน้อยมาก
ผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ตายไปในระยะเวลานี้

05.00 น. ไตจะไม่ทำหน้าที่กรอง
เนื่องจากเราได้พักผ่อนมาระยะเวลาหนึ่ง ดังนั้น
ในเวลาตื่นนอนอารมณ์จะรู้สึกสดชื่นเป็นพิเศษ

06.00 น. ความดันเลือด จะสูงขึ้น หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น

07.00 น. ภูมิคุ้มกันทานโรคในช่วงนี้จะดีมาก
เพราะร่างกายได้พักผ่อนมาแล้ว

***08.00 น.** ดับจะทำหน้าที่ขับพิษออกจากร่างกาย
ในช่วงนี้ไม่ควรดื่มสุรา

09.00 น. จิตใจ อารมณ์ การทำงานจะดีมากในช่วงนี้

10.00 น. เป็นช่วงที่ร่างกายและสุขภาพจะดีมาก
เหมาะที่จะทำงาน

11.00 น. เป็นช่วงที่ขยันขันแข็งในการทำงาน
ร่างกายยังไม่อ่อนเพลีย

12.00 น. ช่วงตอนที่หยุดงาน

ทางที่ดีที่สุดอย่าเพิ่งรับประทานอาหาร ควรจะรอช้ากว่าไปอีกสักหน่อย
แล้วทานเอาช่วงเวลาประมาณ 12.30 หรือ 13.00 น. ก็จะได้



13.00 น. ดับจะพักผ่อน

เนื่องจากเวลาการทำงานที่ดีได้ผ่านไปแล้ว
ร่างกายในช่วงนี้จะเริ่มรู้สึกอ่อนเพลีย

***14.00 น.** เป็นช่วงระยะเวลาที่ร่างกายรู้สึกอึดอัด
เชื่องช้าที่สุดในระยะหนึ่งของแต่ละวัน

15.00 น. ระบบต่างๆ ของร่างกายจะมีปฏิกิริยาที่ไวมาก
สมรรถภาพของพลังกำลังเริ่มฟื้นฟูขึ้น

16.00 น. ในกระแสเลือด จะมีน้ำตาลเพิ่มขึ้น
แต่ก็จะลดลงอย่างรวดเร็ว

17.00 น. สมรรถภาพในการทำงานจะเพิ่มขึ้น
จะเห็นได้จากนักกีฬาที่ออกกำลังกาย จะมีเรี่ยวแรงเพิ่มมากขึ้น

18.00 น. ความรู้สึกต่ออาการเจ็บปวดจะลดน้อยลง
ขอให้เพิ่มการออกกำลังกาย

*19.00 น. ความดันของเลือดจะเพิ่มสูงขึ้น
อารมณ์จะไม่ค่อยดีนัก มักจะเกิดขึ้นได้ด้วยสาเหตุเล็กน้อยๆ

20.00 น. น้ำหนักตัวจะรู้สึกเพิ่มมากขึ้น
สะท้อนออกถึงความผิดปกติอย่างรวดเร็ว

*21.00 น. อารมณ์จะกลับเข้าสู่สภาพปกติ ความจำจะดีขึ้น
สามารถคิดถึงต่างๆ ออกได้

22.00 น. ในกระแสโลหิต จะเต็มไปด้วยเม็ดเลือดขาว
อุณหภูมิในร่างกายจะลดต่ำลง

*23.00 น. ร่างกายเตรียมพักผ่อน
เพื่อปรับปรุงซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ที่สึกหรอ

24.00 น. เข้าสู่ชั่วโมงแห่งการหลับไหล