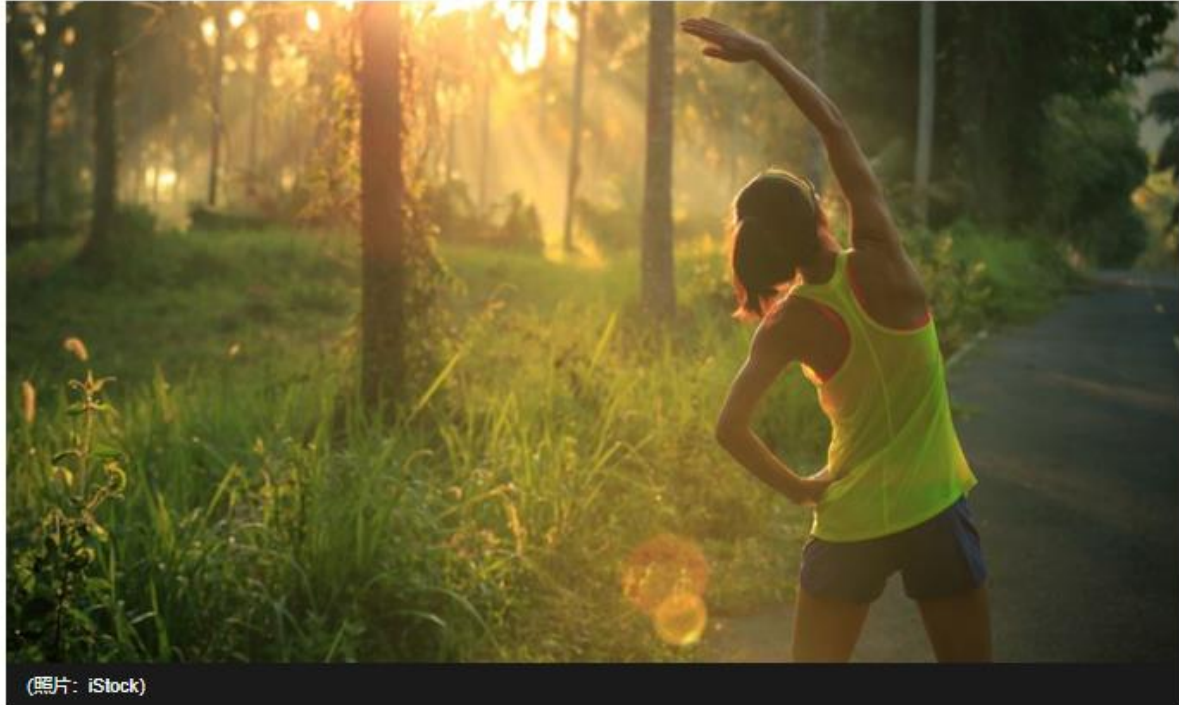


<https://www.channel8news.sg/news8/singapore/20180619-sg-case/4056432.html>

研究：缺乏运动年轻人患糖尿病风险 比经常运动者高

© 2018年6月18日 17:57 余慧慧报道



(照片: iStock)



研究显示，每日久坐、缺乏运动的年轻人患上糖尿病的风险，比那些经常运动的人高。

南洋理工大学李光前医学院的运动学和生理实验室研究长期运动如何影响人们的健康后，得出这个结论。

研究人员将130名身体健康的参与者分成年轻、中年和乐龄3个组别，再进一步分成不常运动和经常运动两组，以了解他们的身体状况。

李光前医学院助理院长兼运动医学和生理学副教授林进龙说，研究显示，运动能有效预防慢性疾病。

林进龙说，研究结果显示预防疾病的重要性，应该多多鼓励年轻人拥有更活跃的生活方式和更好的饮食习惯，而不是在中年或老年才做出改变。

研究也显示，身体质量指数BMI和空腹血糖值不能作为准确衡量健康的标准。研究指出，即使BMI处于正常水平，但不常运动的人，也可能患上慢性疾病。