媽媽在廚房最需要的健康產品是什麼?

微知識 · 真健康 | 太格 AI 報你知

很多人會買氣炸鍋、洗碗機，讓媽媽做飯更輕鬆。但是你知道嗎？媽媽在廚房最需要的一件健康產品，不是科技鍋子，也不是更貴的亞麻籽油，而是一張放在腳下的「廚房防疲勞軟墊」。

每天準備三餐，從洗菜、料理食材到洗碗、清潔流理台，媽媽經常要在廚房裡站上兩、三個小時。而且不是站著不動而已，還要反覆轉身、彎腰，在洗手台、流理台和瓦斯爐之間來回移動。這些動作看起來不劇烈，卻是每天重複、長年累積的身體負荷。

研究發現 87% 的廚房工作者都有痠痛

美國國家職業安全與健康研究所（NIOSH）2014 年指出，長時間站立，特別是長時間站在同一個位置，與下背痛、肌肉疲勞、腿部腫脹，以及身體不適增加有關。芬蘭 2006 年 11 月的一項研究，針對 495 位女性廚房工作的研究也發現，如果每天進廚房，三個月後，有 87%的人曾出現至少一個部位的肌肉骨骼疼痛。常見位置包括頸部、下背和手臂，許多人也同時出現膝蓋、腳踝或足部的不適。這並不代表只要在廚房站久了，就一定會造成關節退化。但如果我們長時間站在硬質地板上，足底、腳踝、小腿、膝部和下背，確實必須持續承受壓力。而且這些壓力，並不只停留在腳底。

從小腿到下背的疲勞連鎖反應

當雙腳長時間站在硬地板上，足底為了維持平衡，小腿肌肉必須持續收縮。當小腿開始疲勞，身體可能不自覺地把重量偏向其中一側，接著影響膝蓋、髖部與下背。如果流理台的高度不合適，再加上洗菜時身體會微微前傾、彎腰側身拿流理台的物品，這些小動作每天重複，久了就可能形成從腳底一路延伸到腰部頸部的疲勞。

彎腰撿東西，膝蓋扛的是體重的 4 – 5 倍

你可能聽過：「走一步，膝蓋就要承受大約 1.5 倍的體重。」哈佛醫學學院健康線上 2019 年的一篇報導：當你在平坦的地面上行走時，膝蓋上的力量相當於你體重的 1.5 倍。 這意味著一個 70 公斤的人，每走一步都會在膝蓋上施加 100 公斤以上的壓力。拖地或一個傾斜撿起東西壓力會更大，每個膝蓋上的承重是體重的四到五倍，等於是 300 公斤的重量壓在膝關節上。

(續)

SEMI 太格地材
台北 林口民生路107號 02-8601-9259
台中 北屯崇德路三段908–2號 04-2424-5746 04-2422-2230
高雄 仁武八德西路1531號 07-375-4862
www.semiflor.com.tw

國際企業都在用的保護方法

看到這裡，你應該已經明白，媽媽每天站在廚房裡做飯，雙腳、膝蓋到下背承受的壓力，遠比我們想像的還要大。那麼，有沒有簡單的方法，可以幫媽媽減輕這些負擔呢？

下一篇《太格的微知識 · 真健康》，我們就來告訴你，國際企業早就在使用的保護方法，以及如何挑選一張真正好用的廚房防疲勞軟墊。

參考資料（可點擊連結）

1. 美國國家職業安全與健康研究所（NIOSH）— 職場長時間站立的健康風險與改善研究（2014）：https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4591921/
2. International Archives of Occupational and Environmental Health — 芬蘭女性廚房工作者肌肉骨骼疼痛研究（2006）：https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16688464/
3. Harvard Health Publishing — 體重與關節疼痛的關係（2019）：https://www.health.harvard.edu/pain/why-weight-matters-when-it-comes-to-joint-pain
4. PLOS ONE — 膝關節日常活動承受負荷研究（2014）：https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3900456/
5. 加拿大職業健康安全中心（CCOHS）— 防疲勞墊使用指南：https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/mats.html
6. Applied Ergonomics — 緩衝材質對久站不適與疲勞影響之系統性回顧（2018）：https://doi.org/10.1016/j.apergo.2018.02.021

SEMI 太格地材 | 台北 林口民生路107號 02-8601-9259 | 台中 北屯崇德路三段908-2號 04-2424-5746 04-2422-2230 | 高雄 仁武八德西路1531號 07-375-4862

www.semiflor.com.tw