

# การเดิน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ ให้แก่ร่างกาย



สำหรับคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก หรือคนที่ไม่มีเวลามากพอที่จะลดน้ำหนัก แนะนำให้ขยับเดินบ้าง เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวกที่สุด เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย และที่สำคัญ ไม่ต้องกังวลเลยว่า ร่างกายจะได้รับการบาดเจ็บ ซึ่งการเดินโดนแรงกระแทกน้อยมาก และส่งผลดีต่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

## 1. การเดิน ช่วยลดความเสี่ยงต่อ ไข้หวัด วัณโรค

การเดิน ที่ดูธรรมดาๆ รู้หรือไม่ว่า สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้มากถึงร้อยละ 60 รวมไปถึง ยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคมะเร็งเต้านมได้ ร้อยละ 20 ดังนั้น ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ก็ควรเดินให้ติดเป็นนิสัย ในชีวิตประจำวันของเรา ซึ่งการเดินอย่างสม่ำเสมอ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดสารพัดโรคร้ายดังกล่าวได้

## 2. การเดิน ช่วยสร้างความแข็งแรงของหัวใจ

การเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด นอกจากนี้ การเดินออกกำลังกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) และช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลดี (HDL) ในร่างกาย สมาคมโรคหลอดเลือดสมองระบุว่า หากคุณเดินเร็วอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน จะช่วยป้องกัน และควบคุมความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง การเดินสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ถึง ร้อยละ 27

## 3. การเดิน ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน 6 ไมล์ขึ้นไปต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มลดความเสี่ยงต่อการหดตัวของสมอง

อง และสามารถรักษาความทรงจำได้นานหลายปี เนื่องจากจะพบภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ในจำนวนผู้สูงอายุ 14 คน จะพบผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม 1 คน และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ในจำนวนผู้สูงอายุ 6 คน จะพบสมองเสื่อม 1 คน การเดินจึงเป็นวิธีการออกกำลังกาย ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองในผู้สูงอายุได้ดี

#### 4. การเดิน ช่วยเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกาย

การเดินเป็นกิจกรรม ที่สามารถทำได้ในบริเวณรอบบ้าน หรือนอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็น เดินไปทำงาน เดินจ่ายตลาด เดินในสวนสาธารณะ ซึ่งจะพบว่า การเดินเป็นหนึ่งในวิธีการออกกำลังกาย ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รวมไปถึง ร่างกายยังได้รับวิตามินดีอีกด้วย

#### 5. การเดิน ช่วยลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนัก ไม่จำเป็นต้องวิ่งอย่างเดียวเท่านั้น หากคุณเดินด้วยความเร็ว 2 ไมล์ / ชั่วโมง ในเวลา 30 นาที คุณจะเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 75 แคลอรี หากคุณเพิ่มความเร็วเป็น 3 ไมล์ / ชั่วโมง จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ 99 แคลอรี และหากคุณเดินเร็วขึ้นเป็น 4 ไมล์ / ชั่วโมง จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง 150 แคลอรี เพราะฉะนั้น หากคุณเดินเร็วเป็นประจำ ในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว คุณจะสามารถเพิ่มความเร็วในการเดินมากขึ้นได้ในเวลาไม่นาน

#### 6. การเดิน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อขา กระชับหน้าท้อง และสะโพก

การเดินอย่างสม่ำเสมอ นอกจากทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้ออง ช่วยกระชับหน้าท้อง สะโพก และช่วยให้เอ็นร้อยหวาย ทำงานได้ดียิ่งขึ้น ไม่เพียงเท่านั้น การเดินเป็นประจำ ยังทำให้คุณมีรูปร่างที่สมส่วน หุ่นดีอีกด้วย

#### 7. การเดิน ทำให้คุณมีความสุข

การเดิน เป็นการบำบัดอารมณ์อย่างหนึ่ง เวลารู้สึกเครียด เบื่อ เหนงา ลองออกกำลังกายด้วยการเดิน จะช่วยให้คุณอารมณ์ดี ซึ่งมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การเดินเร็ว เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ เปรียบเสมือนยาลดความซึมเศร้า ในกรณีคนที่มีความซึมเศร้าเล็กน้อย – ปานกลาง ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินทำให้รู้สึกดี ช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล ดังนั้น เพื่อให้สุขภาพจิตดี การเดินจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

#### 8. การเดิน ช่วยเพิ่มพลังงาน

การเดิน เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มพลังงานที่ดีที่สุด เพราะการเดินช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และเพิ่มปริมาณออกซิเจนให้กับเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ช่วยให้คุณรู้สึกตื่นตัว และมีชีวิตชีวา ลองเดินในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน จะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับคุณได้ในช่วงบ่าย หรือถ้าใครนั่งทำงานนานๆ แล้วรู้สึกง่วง ลองลุกเดินสัก 5 นาที จะช่วยเพิ่มพลังให้คุณได้เยอะเลยละ

หลังจากที่เราเดินออกกำลังกายเรียบร้อยแล้ว อย่าลืมเรื่อง การกินอาหาร ต้องใส่ใจอาหารที่มีประโยชน์ และดีต่อสุขภาพด้วย ดื่มนมโปรตีน รักษามวลกล้ามเนื้อ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง รวมไปถึง อาบน้ำชำระร่างกาย สร้างความ

ผ่อนคลายให้ตัวเอง หลังเดินออกกำลังกายทุกครั้ง

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้ามเนื้อ เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL

Instagram : wheywwl

Twitter : WheyWWL Official