

# คลายเครียด ตามแบบฉบับคนรักสุขภาพ



เชื่อว่าช่วงนี้หลายคนมักเกิดความเครียดอยู่บ่อยครั้ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการทำงาน การเงิน ความรัก การผัดหวัง ฐานะความเป็นอยู่ต่างๆ ล้วนมีผลต่อความเครียดทั้งสิ้น และวิธีเบสิกสำหรับคลายความเครียดก็คือการออกไปเที่ยว ซ้อมปิ้ง เข้าวัดทำบุญ เม้าท์มอยกับกลุ่มเพื่อนสนิท

แต่สำหรับบทความนี้ เรามีวิธีคลายเครียดแบบง่ายๆ มาแนะนำ แค่อยู่นานคนเดียวก็ลดความเครียดได้ แถมยังทำให้ สุขภาพแข็งแรง หุ่นฟิต รูปร่างกระชับ แสบปี่อีกด้วย

อย่างที่ทุกคนทราบกันดีว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์แก่ร่างกายทุกสัดส่วน ตลอดจนช่วยให้สุขภาพแข็งแรงทั้ง ภายในสู่ภายนอก ไม่เพียงเท่านี้ การออกกำลังกายช่วยให้สมองโลดแล่นดีขึ้น ตลอดจนระบบเลือด หัวใจทำงานดีขึ้น ภูมิต้านทานโรคแข็งแรงด้วยเช่นกัน ซึ่งวิธีออกกำลังกายคลายเครียดที่อยากแนะนำคือ แอโรบิค วิ่ง และปั่นจักรยาน

เพราะการแอโรบิค วิ่ง และปั่นจักรยาน ช่วยเพิ่มความจุของปอดให้แข็งแรง หัวใจสามารถสูบฉีดโลหิตได้มาก ทำให้ ร่างกายได้รับการลำเลียงออกซิเจนไปที่อวัยวะส่วนต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว ด้วยเหตุนี้ จึงส่งผลให้สมองได้รับ ออกซิเจนมากขึ้น ช่วยเพิ่มเซลล์ของเส้นประสาทในสมองมากขึ้น จึงทำให้สมองทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้ง เรื่องของความคิด การรับรู้ได้อย่างรวดเร็ว

หรือจะเป็นการออกกำลังกายแบบง่ายอย่าง โยคะ ไทเก๊ก รวมถึงการยกน้ำหนัก เพราะการออกกำลังกายเน้นส่วน อย่างการยกน้ำหนัก และการเล่นโยคะหรือไทเก๊ก ช่วยเพิ่มความจำ และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของสมองได้ การออกกำลังกายแบบนี้จึงเหมาะกับผู้สูงอายุ สามารถลดความเสี่ยงโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ได้

แต่ถึงอย่างไรก็ตาม เราไม่สามารถระบุได้ว่า ควรออกกำลังกายมากเท่าไร ถึงจะส่งผลดีต่อสมอง ซึ่งอยากแนะนำให้ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นประจำ อาจจะวางตารางการออกกำลังกายไว้ด้วยก็ดี เช่น ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที ส่วนคนที่ไม่มีเวลามากพอให้ใช้เวลาเท่าที่มีออกกำลังกาย เช่น ปั่นจักรยานไปซื้อของแทน การขี่รถจักรยานยนต์ วิ่งรอบบ้าน วิ่งเล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน 25+ และวัยสูงอายุ 40+ ควรหันมาใส่ใจสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และเริ่มออกกำลังกาย

ท้ายนี้ หากทุกคนสามารถออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ได้ จะส่งผลดีต่อทั้งสมอง ลดความ เครียด เสริมสร้างความจำให้ดีขึ้น และร่างกายแข็งแรง ที่สำคัญควรหาอาหารบำรุงสมองอย่างไขมันดี เช่น น้ำมันมะ กอก ปลาทะเล ถั่ว ธัญพืช ผักผลไม้ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ต่ำกว่า 7-8 ชั่วโมง ทำกิจกรรมฝึกสมองเมื่อมี เวลาว่าง เช่น เล่นเกมที่ฝึกความจำ คำนวณตัวเลขง่ายๆ เขียนไดอารี่ เพื่อทบทวนเรื่องราวที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน อีก

ทั้ง การทานอาหารเสริมอย่างเวย์โปรตีน นอกจากเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยลดน้ำหนัก เผาผลาญไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อแล้ว ยังช่วยปรับสมดุลระบบภายในร่างกายให้แข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันโรค ส่งผลให้ระบบการทำงานของสมองดีขึ้นด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

Facebook : <https://www.facebook.com/wheywwl>

Instagram : <https://www.instagram.com/wheywwl>

Youtube : WheyWWL Official