

การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก ตอนที่ 1 (Physical activity and weight control)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการควบคุมน้ำหนักและารลดน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคได้หลายชนิดและทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายไม่จำเป็นจะต้องเป็นการเล่นกีฬาเสมอไป แม้แต่การทำงานบ้าน ล้างรถ ทำสวนหรือการเดินขึ้นลงบันไดก็ล้วนแต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการควบคุมน้ำหนัก ไม่ว่าจะเราจะกำลังลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักที่พอดีไม่เพิ่มขึ้น เราควรมีความเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการมีวิถีชีวิต (Life style) ที่ดี

การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างไร : การออกกำลังกายช่วยลดความหนาแน่นของเราได้โดยการรับประทานอาหารที่เหนือหรือมากเกินไป

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

AJINOMOTO

การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก ตอนที่ 2 (Physical activity and weight control)

การออกกำลังกายนอกจกจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้แล้ว จากที่วิจัยพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ตลอดจนทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ เช่น

- โรคหัวใจและเส้นเลือดในสมองแตก (stroke) โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง, ช่วยลดความดันโลหิต, เพิ่มระดับคอเลสเตอรอลชนิดดี (high-density lipoprotein, HDL) และลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดไม่ดี (low-density cholesterol, LDL) ช่วยเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเลือด ตลอดจนช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อของหัวใจ
- ความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถลดความดันโลหิตลงในกรณีที่มีความดันโลหิตสูง การออกกำลังกายยังช่วยลดไขมัน หรือความอ้วน (fatness) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับความดันโลหิตสูง
- เบาหวานชนิดที่ไม่เกี่ยวข้องกับอินซูลิน (noninsulin-dependent diabetes) จากการศึกษา

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

AJINOMOTO

(ช่อชวนเคลย์)

74888

การออกกำลังกายกับการควบคุมน้ำหนัก ตอนที่ 3 (Physical activity and weight control)

และใช้กล้ามเนื้อในการออกกำลังกายมาก การออกกำลังกายแบบนี้จะช่วยให้หัวใจแข็งแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพมาก นอกจากนี้การออกกำลังกายแบบนี้จะใช้พลังงานมากจึงมีผลต่อการควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกายแบบนี้ได้แก่ การเดินเร็ว (brisk walk) การวิ่ง การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบ aerobic exercise จะให้ผลดีที่สุดต่อสุขภาพเราจะต้องออกกำลังกายเพียงพองานการเดินอยู่ในช่วง 50-75 เปอร์เซ็นต์ ของการเดินสูงสุดของหัวใจ เช่น ผู้ที่มีอายุ 20-30 ปี ควรออกกำลังกายเดินของหัวใจ 98-146 ครั้งต่อนาที อายุ 31-40 ปี อยู่ในช่วง 93-138 ครั้งต่อนาที อายุ 41-50 ปี อยู่ในช่วง 88-131 ครั้งต่อนาที 51-60 ปี อยู่ในช่วง 83-123 ครั้งต่อ นาที วิธีการง่าย ๆ คือ จับชีพจรที่ข้อมือหรือคอแล้วนับประมาณ 15 วินาที แล้วคูณด้วย 4 เพื่อจะได้ทราบ ว่าใน 1 นาที อัตราการเดินของหัวใจเราขณะนั้น อยู่ที่เท่าใด ถ้าอัตราการเดินของหัวใจมากกว่าที่กำหนด แสดงว่าเราออกกำลังกายมากเกินไป ควรลดลง.

บางคนอาจจะถามว่า ควรออกกำลังกายหรือมากน้อยแค่ไหนถึงจะดีต่อสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีผู้เชี่ยวชาญได้ให้คำแนะนำว่าควรออกกำลังกายประมาณ 20-30 นาทีอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และออกกำลังกายที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างน้อย 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์ การเริ่มต้นออกกำลังกายผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นเวลานานควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน เช่น การเดินเร็ว หรือว่ายน้ำ เพื่อให้ไม่เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หลังจากนั้นเมื่อร่างกายปรับตัวได้จึงเพิ่มระยะเวลาการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้กำลังมากขึ้น

นอกจากการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน กิจกรรมบางอย่างก็เป็นการทำงานที่ช่วยเสริมสุขภาพ เช่น การทำสวนหรืองานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน อย่างไรก็ตามเหล่านี้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อสุขภาพเท่าใดนัก การทำกิจกรรมเหล่านี้ควรใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีในแต่ละวันถึงจะมีผลต่อสุขภาพ การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่เรียกว่า aerobic activity หรือ aerobic exercise การออกกำลังกายชนิดนี้ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้มีการหายใจที่เร็วและแรงขึ้น

โครงการเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการผ่านหนังสือพิมพ์ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ AJINOMOTO