ยืดอายุด้วยการเดิน

นำเสนอเมื่อ : 23 ม.ค. 2557

ยืดอายุด้วยการเดิน (Front)

ใครที่ไม่ถูกโฉลกกับการออกกำลังกายอย่างแรง มีกิจกรรมที่แสนง่ายที่สุดในโลก ให้คุณได้ใช้พลังงานแล้วนะ อันได้แก่การเดิน เดิน เดิน แล้วก็เดินนี่แหละ ง่าย สะดวก และทุกคนสามารถทำได้ โดยผลที่เกิดขึ้นพบว่า ผู้หญิงที่เดินเร็วทุก ๆ หนึ่งชั่วโมงต่อวัน จะลดโอกาสเป็นโรคอ้วน 24% และลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานถึง 34%

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้หญิงรวมทั้งผู้ชายที่เดินมากกว่าสามชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะลดโอกาสเสี่ยงลงในการเป็นอัมพาตและโรคหัวใจลงเกือบครึ่ง แถมอัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับออนยังพลอยลดตามไปด้วย

สำหรับผู้สูงอายุ เด็กและประชาชนทั่วไป ควรเดินอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงต่อวัน ทุกวัน หรือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ โดยแต่ละครั้งที่เดินควรจะติดต่อกันนานกว่า 10 นาที

หลักง่าย ๆ ก็คือ ควรจะค่อย ๆ เดินเร็วขึ้นเท่าที่จะเดินไหว แต่ก็ไม่เร็วจนหอบ ถ้าเดินเร็วไม่ได้ การเดินจงกรมกลับไปมาช้า ๆ อย่างมีสติ อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ก็ถือเป็นอีกทางเลือกที่ดีเช่นกัน ที่สำคัญควรใส่รองเท้าที่เหมาะสมกันลื่น หกล้ม หลีกเลี่ยงการเดินในที่เปลี่ยว เดินบนทางเท้า หากมีโรคประจำตัวควรมีเอกสารแสดงไว้กับตัวและควรกันเหนียวด้วยการเตรียมเพื่อนเดินเสมอ

แต่ถ้าหากไม่มีเวลาจริง ๆ ควรเดินให้มากที่สุดเท่าที่จะมีเวลา เช่น เดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ หากเดินแล้วปวดเข่าโดยเฉพาะคนอ้วนหรือน้ำหนักเกิน ควรใช้ความร้อนประคบลดอาการปวด

อันที่จริงการเดินเป็นกิจวัตรประจำวันที่คนทั่วไปทำอยู่แล้ว เพียงแต่ยืดระยะเวลาและความเร็วในการเดินให้มากขึ้น ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก ทำให้อายุยืนยาวขึ้น ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ลดโอกาสเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันผิดปกติ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

การเดิน เป็นทางแห่งสุขภาพที่ทำได้ง่ายที่สุดทางหนึ่ง พูดง่าย ๆ รู้แล้วถ้ายังขืนขี้เกียจออกกำลังกายด้วยการเดินอีก ก็ไม่รู้จะร้องเพลงอะไรแล้ว

ขอบคุณ นิตยสาร Front และ kapook.com