

ยืดอายุด้วยการเดิน

นำเสนอเมื่อ 23 ม.ค. 2557

ยืดอายุด้วยการเดิน (Front)

ใครที่ไม่ถูกใจกับการออกกำลังกายอย่างแรง มีกิจกรรมที่แสนง่ายที่สุดในโลกให้คุณได้ใช้พลังงานแล้วนะ อันได้แก่การเดิน เดิน เดิน แล้วก็เดินนี่แหละ ง่าย สะดวก และทุกคนสามารถทำได้ โดยผลที่เกิดขึ้นพบว่า ผู้หญิงที่เดินเร็วทุก ๆ หนึ่งชั่วโมงต่อวัน จะลดโอกาสเป็นโรคอ้วน 24% และลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานถึง 34%

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้หญิงรวมทั้งผู้ชายที่เดินมากกว่าสามชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะลดโอกาสเสี่ยงลงในการเป็นอัมพาตและโรคหัวใจลงเกือบครึ่ง แถมอัตราการเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งตับอ่อนยังพลอยลดตามไปด้วย

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

หลักง่าย ๆ ก็คือ ควรจะค่อย ๆ เดินเร็วขึ้นเท่าที่จะเดินไหว แต่ก็ไม่เร็วจนหอบ ถ้าเดินเร็วไม่ได้ การเดินจงกรมกลับไปมาช้า ๆ อย่างมีสติ อย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมง ก็ถือเป็นอีกทางเลือกที่ดีเช่นกัน ที่สำคัญควรใส่รองเท้าที่เหมาะสมกันลื่น หกกลม หลีกเลี้ยงการเดินทางในที่เปลี่ยว เดินบนทางเท้า หากมีโรคประจำตัวควรมีเอกสารแสดงไว้กับตัว และควรกินเหนียวด้วยการเตรียมเพื่อนเดินเสมอ

แต่ถ้าหากไม่มีเวลาจริง ๆ ควรเดินให้มากที่สุดเท่าที่จะมีเวลา เช่น เดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์ หากเดินแล้วปวดขาโดยเฉพาะคนอ้วนหรือนำหนักเกิน ควรใช้ความรอบประคบลดอาการปวด

อันที่จริงการเดินเป็นกิจวัตรประจำวันที่คุณทำอยู่แล้ว เพียงแต่ยืดระยะเวลาและความเร็วในการเดินให้มากขึ้น ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก ทำให้อายุยืนยาวขึ้น ลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ลดโอกาสเป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไชมันผิดปกติ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจและหลอดเลือด

การเดิน เป็นทางแห่งสุขภาพที่ทำได้ง่ายที่สุดทางหนึ่ง พุดง่าย ๆ แล้วถ้ายังขึ้นขี่เกี้ยวออกกำลังกายด้วยการเดินอีก ก็ไม่รู้จะร้องเพลงอะไรแล้ว

ขอบคุณ [นิตยสาร Front](#) และ [kapook.com](#)