กล้ามเนื้อน้อยจะอ้วนง่าย... จริงหรือ ?

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2557

กล้ามเนื้อของคนเรา ถือเป็นส่วนประกอบหนึ่งของร่างกาย ซึ่งร่างกายของเราสามารถสร้างขึ้นมาได้เองจากการออกกำลังกาย ซึ่งการมีกล้ามเนื้อมาก ๆ จะทำให้เราแข็งแรง รับประทานอาหารได้เยอะ และอ้วนยาก ทำให้หุ่นดี ไม่เหี่ยว และไม่โทรม แต่ในทางกลับกันหากร่างกายของเรามีกล้ามเนื้อน้อย อันเนื่องมาจากเราไม่ได้บริหารหรือออกกำลังกายเหมือนเดิม ร่างกายก็จะหยุดสร้างกล้ามเนื้อ และลดสภาพความแข็งแรงลง ทำให้เกิดการสูญเสียกล้ามเนื้อและมีกล้ามเนื้อน้อยลงนั่นเอง ซึ่งสาเหตุนี้จะทำให้เราอ้วนได้ง่ายมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อของเรามีปริมาณน้อยลง ร่างกายเราก็จะเผาผลาญพลังงานน้อยลงตามไปด้วย ในขณะที่เรายังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมหรือมากกว่าเดิม จึงทำให้เราอ้วนได้ง่ายมากขึ้นนั่นเอง

โดยส่วนใหญ่แล้วกล้ามเนื้อของคนเราจะเริ่มน้อยลงก็ต่อเมื่อเรามีอายุมากขึ้น และออกกำลังกายน้อยลง ดังนั้นเราสามารถสร้างกล้ามเนื้อให้มีมากขึ้นได้เองโดยการออกกำลังกายที่เน้นกระตุ้นการสร้างมวลกล้ามเนื้อ อย่างเช่น การยกดัมเบล การวิดพื้น การยกน้ำหนักเบา ๆ หรือการออกกำลังกายแบบต้านแรงโน้มถ่วงของโลก อย่าง การยกแขน ยกขา ลุกนั่ง ซิทอัพ ซึ่งจะทำให้อวัยวะของร่างกายเกิดแรงต้าน และกระตุ้นการสร้างกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

เรียบเรียงข้อมูลโดย ครูบ้านนอก.คอม