เดินเร็ว มีประโยชน์ช่วยให้ห่างไกลโรค

นำเสนอเมื่อ : 2 ธ.ค. 2567

การออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง การเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ก็มีบุคคลส่วนหนึ่งที่ไม่สามารถออกกำลังกายด้วยสาเหตุต่างๆ ได้

การเดิน จึงเป็นทางเลือกอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับคนที่ไม่สามารถออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ ได้ โดยการเดิน จะแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ เดินช้า เดินเร็ว และเดินแข่ง เดินช้า คือ การเดินที่ยังร้องเพลงได้ เพราะผิวปาก ฮัมเพลงได้เพราะ หรือลากเสียงยาวๆ ได้ เช่น การเดินจงกรม เดินซื้อของ เดินเล่น

เดินเร็ว หมายถึง การเดินเร็วติดต่อกันนานกว่า 10 นาทีต่อครั้ง เกินครึ่งชั่วโมงต่อวัน อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ คนปกติร่างกายแข็งแรงดี ควรเดินด้วยความเร็วได้ประมาณ 400-700 เมตร ในเวลา 6 นาที หรือเดินเร็วจนร้องเพลงไม่ได้ เพราะผิวปาก ฮัมเพลง ลากเสียงยาวๆ ไม่ได้ ถ้าเดินแล้วยังร้องเพลงเพราะ ลากเสียงยาวๆ ได้ แสดงว่ายังเดินช้าอยู่ ถ้าเดินเร็วจนพูดไม่เป็นคำ ไม่รู้เรื่องแล้ว ก็เป็นการเดินแข่ง(เดินเร็วไป)

เดินแข่ง เป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนัก คือ เดินเร็วจนกระทั่งพูดไม่เป็นคำ คุยกันไม่รู้เรื่อง เพราะหายใจหอบเหนื่อยมาก หายใจไม่ทัน สำหรับเสริมสร้างความแข็งแกร่ง ทนทาน ยืดหยุ่นให้ร่างกายผู้ที่ต้องการเดินเพื่อป้องกันหรือรักษาโรคแห่งการพอกพูนสะสม การเดินเร็วก็เพียงพอ ไม่จำเป็นต้องเดินแข่ง วิ่ง เต้นแอโรบิคก็ได้

ประโยชน์ของการเดิน ทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดหรือควบคุมน้ำหนัก ควบคุมระดับไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือด และเพิ่มไขมันดี(แอชดีแอล) ในเลือด ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันสูง ช่วยป้องกันโรคกระดูกบาง กระดูกพรุน เพิ่มความแข็งแกร่งหรือทนทานของกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ การเดินช่วยลดโอกาสเกิดโรคและช่วยรักษาโรคเบาหวาน ลดอัตราการเสียชีวิตจากมะเร็ง และช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งตับอ่อน เป็นต้น (บทความนี้ นายแพทย์วิโรจน์ เจียมจรัสรังษี ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านสร้างเสริมสุขภาพ เป็นผู้เขียน ฝ่ายจัดทำจดหมายข่าวเห็นว่า เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน จึงนำมาลงในจดหมายข่าว เพื่อให้สมาชิกลองนำไปปฏิบัติ)

แผนการเดินยังช่วยคลายเครียด ทำให้หลับสนิท ลดอาการซึมเศร้า ยิ่งถ้าเดินปรับทุกข์ เดินคุยกับเพื่อนที่รู้ใจ ช่วยให้คลายทุกข์ไปได้มาก ไม่ต้องพึ่งพาบุหรี่ สุรา บริโภควัตถุที่เป็นโทษหรือยาเสพติด เป็นต้น

ขอบคุณข้อมูลจาก โรงพยาบาลวิภาวดี