การเดิน ช่วยเพิ่มสมรรถภาพ ให้แก่ร่างกาย

สำหรับคนที่ขี้เกียจออกกำลังกาย ลดน้ำหนัก หรือคนที่ไม่มีเวลาว่างมากพอที่จะลดน้ำหนัก แนะนำให้ขยันเดินบ้าง เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายและสะดวกที่สุด เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย และที่สำคัญ ไม่ต้องกังวลเลยว่าร่างกายจะได้รับการบาดเจ็บ ซึ่งการเดินโดนแรงกระแทกน้อยมาก และส่งผลดีต่อสุขภาพ ดังต่อไปนี้

1. การเดิน ช่วยลดความเสี่ยงต่อ ได้สารพัดโรคร้าย

การเดิน ที่ดูธรรมดาๆ รู้หรือไม่ว่า สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้มากถึงร้อยละ 60 รวมไปถึง ยังสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคมะเร็งเต้านมได้ ร้อยละ 20 ดังนั้น ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ก็ควรเดินให้ติดเป็นนิสัย ในชีวิตประจำวันของเรา ซึ่งการเดินอย่างสม่ำเสมอ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดสารพัดโรคร้ายดังกล่าวได้

2. การเดิน ช่วยสร้างความแข็งแรงของหัวใจ

การเดินอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด นอกจากนี้ การเดินออกกำลังกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี (LDL) และช่วยเพิ่มระดับคอเลสเตอรอลดี (HDL) ในร่างกาย สมาคมโรคหลอดเลือดสมองระบุว่า หากคุณเดินเร็วอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน จะช่วยป้องกัน และควบคุมความดันโลหิตสูงได้ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง การเดินสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ถึงร้อยละ 27

3. การเดิน ช่วยป้องกันภาวะสมองเสื่อม

สำหรับผู้สูงอายุ ที่ออกกำลังกายด้วยการเดิน 6 ไมล์ขึ้นไปต่อสัปดาห์ มีแนวโน้มลดความเสี่ยงต่อการหดตัวของสม

อง และสามารถรักษาความทรงจำได้นานหลายปี เนื่องจากจะพบภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ในจำนวนผู้สูงอายุ 14 คน จะพบผู้สูงอายุที่สมองเสื่อม 1 คน และผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป ในจำนวนผู้สูงอายุ 6 คน จะพบสมองเสื่อม 1 คน การเดินจึงเป็นวิธีการออกกำลังกาย ที่ช่วยชะลอความเสื่อมของสมองในผู้สูงอายุได้ดี

4. การเดิน ช่วยเพิ่มวิตามินดีให้กับร่างกาย

การเดินเป็นกิจกรรม ที่สามารถทำได้ในบริเวณรอบบ้าน หรือนอกบ้าน ไม่ว่าจะเป็น เดินไปทำงาน เดินจ่ายตลาด เดินในสวนสาธารณะ ซึ่งจะพบว่า การเดินเป็นหนึ่งในการออกกำลังกาย ที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รวมไปถึง ร่างกายยังได้รับวิตามินดีอีกด้วย

5. การเดิน ช่วยลดน้ำหนัก

การลดน้ำหนัก ไม่จำเป็นต้องวิ่งอย่างเดียวเท่านั้น หากคุณเดินด้วยความเร็ว 2 ไมล์ / ชั่วโมง ในเวลา 30 นาที คุณจะเผาผลาญพลังงานได้ประมาณ 75 แคลอรี่ หากคุณเพิ่มความเร็วเป็น 3 ไมล์ / ชั่วโมง จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ 99 แคลอรี่ และหากคุณเดินเร็วขึ้นเป็น 4 ไมล์ / ชั่วโมง จะสามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง 150 แคลอรี่ เพราะฉะนั้น หากคุณเดินเร็วเป็นประจำ ในชีวิตประจำวัน อย่างต่อเนื่องอยู่แล้ว คุณจะสามารถเพิ่มความเร็วในการเดินมากขึ้นได้ในเวลาไม่นาน

6. การเดิน ช่วยสร้างกล้ามเนื้อขา กระชับหน้าท้อง และสะโพก

การเดินอย่างสม่ำเสมอ นอกจากทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อน่อง ช่วยกระชับหน้าท้อง สะโพก และช่วยให้เอ็นร้อยหวาย ทำงานได้ดียิ่งขึ้น ไม่เพียงเท่านี้ การเดินเป็นประจำ ยังทำให้คุณมีรูปร่างที่สมส่วน หุ่นดีอีกด้วย

7. การเดิน ทำให้คุณมีความสุข

การเดิน เป็นการบำบัดอารมณ์อย่างหนึ่ง เวลารู้สึกเครียด เบื่อ เหงา ลองออกกำลังกายด้วยการเดิน จะช่วยให้คุณอารมณ์ดี ซึ่งมีการศึกษาที่แสดงให้เห็นว่า การเดินเร็ว เป็นการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ เปรียบเสมือนยาลดความซึมเศร้า ในกรณีคนที่มีภาวะซึมเศร้าเล็กน้อย – ปานกลาง ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟินทำให้รู้สึกดี ช่วยลดความเครียด และความวิตกกังวล ดังนั้น เพื่อให้สุขภาพจิตดี การเดินจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง

8. การเดิน ช่วยเพิ่มพลังงาน

การเดิน เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มพลังงานที่ดีที่สุด เพราะการเดินช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต และเพิ่มปริมาณออกซิเจนให้กับเซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย ช่วยให้คุณรู้สึกตื่นตัว และมีชีวิตชีวา ลองเดินในช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน จะช่วยเพิ่มพลังงานให้กับคุณได้ในช่วงบ่าย หรือถ้าใครนั่งทำงานนานๆ แล้วรู้สึกง่วง ลองลุกเดินสัก 5 นาที จะช่วยเพิ่มพลังให้คุณได้เยอะเลยล่ะ

หลังจากที่เราเดินออกกำลังกายเรียบร้อยแล้ว อย่าลืมเรื่อง การกินอาหาร ต้องใส่ใจอาหารที่มีประโยชน์ และดีต่อสุขภาพด้วย ดื่มนมโปรตีน รักษามวลกล้ามเนื้อ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง รวมไปถึง อาบน้ำชำระร่างกาย สร้างความ

ผ่อนคลายให้ตัวเอง หลังเดินออกกำลังกายทุกครั้ง

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่

Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official