

## การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวบ่อยๆว่า ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็พอ จะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และก็ไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากมายหรือเครื่องมือราคาแพงอะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว วิธีที่ดีที่สุดคือการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ในกรณีที่มีสิ่งแวดล้อมของหมู่บ้านไม่สะดวกหรือเสี่ยงกับอุบัติเหตุ อาจใช้วิธีถีบจักรยานอยู่กับที่หรือเดินบนสายพานในขณะที่ฟังข่าวหรือดูละคร โทรทัศน์ ต้องถือว่าการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน

**มารู้จักการออกกำลังกายที่ดี**



Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงอย่างต่อเนื่อง นานพอคือประมาณ 30 นาที และหนักพอ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค ฯลฯ ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่(เช่น ขา หรือแขน) ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนและดึงเอาไขมันที่เก็บสะสมอยู่มาใช้เป็นพลังงาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายจนเป็นนิสัยที่จริงต้องเริ่มตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก คือ ต้องมีพ่อแม่ผู้ปกครอง เป็นตัวอย่างตัวนำพาเด็กไปออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเด็กหญิงหรือชายถ้าไม่เคยออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็กๆ จะทำให้มีปัญหาทางจิตวิทยา จะไปออกกำลังกายนอกบ้านสักทีก็เงิน กลัวคนเห็นกลัวคนขี้ก จะกลัวคนนิทาว่าวิ่งไม่เป็น ไม่สวย ต่างๆ นานา ทำให้เป็นอุปสรรคใหญ่ใน

การออกกำลังกาย วิธีหนึ่งที่จะช่วยให้เราออกกำลังกายได้คือ หาวิธีออกกำลังกายที่เราชอบ เข้ากับนิสัยของเรา หรือการเล่นกับเด็ก ก็เป็นเรื่องที่ดี บางครั้งถ้าเราเบื่อการวิ่งระยะทาง เราก็อาจจะลองไปเดินตามโรงเรียน ที่มีเด็กๆ เล่นกีฬาแล้วเข้าไปเล่น ทำตัวเป็นเด็กๆ เช่นเล่นบาสเก็ตบอล ฟุตบอล การเล่นเกมแบบนี้ ทำให้เพลิดเพลินและเล่นได้นาน

### ผลดีของการออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยลดน้ำหนัก
- ป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน
- ป้องกันโรคอ้วน
- ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น
- ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
- ป้องกันโรคภูมิแพ้
- เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค
- ลดไขมัน ในเลือด ทำให้โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, LDLลดลง
- เพิ่มไขมันดี ในเลือด คือ HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
- ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียด จากการที่สมองผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งชื่อ เอนดอร์ฟิน ออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย ฮอร์โมนนี้มีลักษณะคล้ายมอร์ฟิน จึงทำให้รู้สึกเป็นสุข
- ช่วยให้นอนหลับสบายและหลับสนิท
- ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ท้องไม่ผูก เพราะถ้าได้มีการขยับตัวดีขึ้น

### หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
- ต้องใช้วิธีค่อยๆทำค่อยๆไป
- ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที

### การออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

- ช่วงยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที

- ช่วงแอร็บค 20 – 30 นาที
- ช่วงผ่อนคลาย 5 – 10 นาที

#### ข้อดีของการอบอุ้รร่างกายทุกครั้งที่ออกกำลั้กาย

- หัวใจ, หลอดเลือด, และระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมระบบต่าง ๆ ในร่างกาย มีการปรับตัวทั้งด้านอุณหภูมิ และการทำงาน
- ป้องกันอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจจะขาดเลือดทันทีถ้าเริ่มออกกำลั้กายหนักตั้งแต้เริ่มแรก
- ป้องกันอาการหน้ามืด เป็นลม ล้มลงโดยไม่รู้ลั้กตัวเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าเริ่มออกกำลั้กายหนักตั้งแต้เริ่มต้้น
- ลดโอกาสบาดเจ็บของข้อต่อ เอ็นและกล้ามเนื้อเนื่องจากมีการปรับตัวในการใช้งานอย่างต่อเนื่องจากเบาไปหนัก

#### ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งที่ออกกำลั้กาย

- ทำให้หัวใจ, หลอดเลือด, กล้ามเนื้อ และระบบประสาทอัตโนมัติ กลับคืนสู่สภาพปกติ
- ลดโอกาสเกิดอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน
- ลดโอกาสเกิดอาการหน้ามืด เป็นลม หมดสติ จากภาวะเลือด ไปเลี้ยงสมองไม่พอ
- ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว
- ช่วยกำจั้ดกรดแลคติกได้ดี ทำให้ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลั้กาย

#### สรุปรูป ข้อควรปฏิบัติในการ ออกกำลั้กาย

- ออกกำลั้กาย เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันครั้งละ 30 นาที
- ออกกำลั้กายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
- ควรอบอุ้รร่างกายก่อนออกกำลั้กายและผ่อนคลายก่อนเลิกออกกำลั้กาย
- ออกกำลั้กายให้เหมาะสมกับวัย
- ออกกำลั้กายที่ให้ความสนุกสนาน
- การแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดของการออกกำลั้กาย
- ออกกำลั้กายในสถานที่ปลอดภั้ย
- ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัว ต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลั้กาย

#### ควรระจ้ด การออกกำลั้กายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

- ไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้หรือมีอาการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
- หลังจากฟื้นฟูไข้ใหม่ๆ

- หลังจากรับประทานอาหารอึ้มมากมาใหม่ๆ
- ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก

#### เอกสารอ้างอิง

- Standfield PS. Nutrition and Diet Therapy. 2nd edition London : Jones and Bartlett Publishers, Inc., 1992.
- [www.anamai.moph.go.th/hpc12/artic/artic\\_03.h](http://www.anamai.moph.go.th/hpc12/artic/artic_03.h) (accessed July 15,2004)
- [www.mdcu.net/interest01.html](http://www.mdcu.net/interest01.html) (accessed July 15,2004)
- [edtech.pn.psu.ac.th/physical/content/ari/physical.htm](http://edtech.pn.psu.ac.th/physical/content/ari/physical.htm) (accessed July 15,2004)