เดินออกกำลังกายแต่ละนาที ร่างกายจะได้ประโยชน์ดี ๆ อะไรบ้าง

การเดินออกกำลังกายดูเหมือนเป็นวิธีออกกำลังกายชิล ๆ ที่บางคนก็สงสัยว่าต้องเดินกี่นาทีถึงจะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพ หรือช่วยลดน้ำหนักได้ งั้นเรามาดูแต่ละนาทีของการเดินกันเลยค่ะว่าร่างกายจะได้อะไร ตอนไหน ยังไงบ้าง

ถ้าคุณเคยสงสัยว่าแค่เดินออกกำลังกายจะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพขนาดไหน เดินลดน้ำหนักนี่ต้องเดินกี่นาที กี่วัน หรือกี่ปีถึงจะเห็นผล วันนี้กระปุกดอทคอมจะเฉลยข้อข้องใจให้รู้ไปพร้อมกัน ด้วยข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ที่ทำให้เราได้ทราบว่า การเดินออกกำลังกายแต่ละนาทีร่างกายจะได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

เดินออกกำลังกายนาทีที่ ๑-๕

นับตั้งแต่เดินออกกำลังกายเพียงสองถึงสามก้าวแรก ร่างกายจะกระตุ้นการปล่อยสารเคมีที่สร้างพลังงานในเซลล์ เพื่อใช้เป็นเชื้อเพลิงให้กับการเดินของเรา ในขณะเดียวกันชีพจรก็จะเร่งขึ้นเป็น ๗๐-๑๐๐ ครั้งต่อนาทีโดยประมาณ ซึ่งก็จะกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและให้ความอบอุ่นแก่กล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ไขข้อที่ฝืดและตึงจะเริ่มคลายตัวลง เพราะข้อต่อจะปลดปล่อยของเหลวหล่อลื่นออกมาโดยอัตโนมัติเพื่อให้การเคลื่อนไหวร่างกายทำได้ง่ายขึ้น และเมื่อเราเคลื่อนที่ไป ร่างกายจะเผาผลาญพลังงาน ๕ กิโลแคลอรีต่อนาที ส่งผลให้ร่างกายต้องการเชื้อเพลิงมาเป็นพลังงานในการเดินมากขึ้น จุดนี้ร่างกายจึงจะเริ่มดึงเอาคาร์โบไฮเดรตและไขมันที่สะสมอยู่ออกมาใช้

เดินออกกำลังกายนาทีที่ ๖-๑๐

เมื่อเริ่มเดินมาถึงนาทีที่ ๖-๑๐ ชีพจรจะเต้นเร็วขึ้น ร่างกายจะเกิดการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นเป็น ๖ กิโลแคลอรีต่อนาที และเมื่อก้าวเท้าได้มากขึ้นความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้นเล็กน้อย ช่วงนี้หลอดเลือดก็จะขยายตัวเพื่อเปิดให้ออกซิเจนเข้าสู่กล้ามเนื้อมากขึ้น

ดินออกกำลังกายนาทีที่ ๑๑-๒๐

เมื่อเดินมาถึงนาทีที่ ๑๑ อุณหภูมิของร่างกายจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ เหงื่อเริ่มออกเพราะเส้นเลือดส่วนที่ใกล้กับผิวหนังขยายตัวขึ้น ร่างกายจึงเริ่มปลดปล่อยความร้อนออกมา และเมื่อเดินได้แกร่งมากยิ่งขึ้น ร่างกายก็จะเผาผลาญได้มากขึ้นไปจนถึง ๗ กิโลแคลอรีต่อนาที พร้อมกับอัตราการหายใจก็จะเร็วขึ้น ในขณะเดียวกันสารโฮโมนเช่น เอฟพะเนฟฟริน (EPINEPHRINE) และกลูคากอน (GLUCAGON) จะถูกปลดปล่อยออกมามากขึ้น เพื่อเพิ่มเชื้อเพลิงให้กับกล้ามเนื้อที่กำลังใช้งานอยู่

เดินออกกำลังกายนาทีที่ ๒๑-๔๕

นับตั้งแต่นาทีที่ ๒๑ ของการเดินออกกำลังกาย ร่างกายจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าขึ้นและรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น เพราะร่างกายลดความตึงเครียดลง สาเหตุส่วนหนึ่งเพราะสารเคมีที่ทำให้รู้สึกดี เช่น เอนดอร์ฟิน (ENDORPHINES) เพิ่มขึ้นในสมอง เมื่อไขมันถูกเผาผลาญมากขึ้น อินซูลิน (ซึ่งช่วยสะสมไขมัน) จะลดลง ซึ่งเป็นเรื่องที่ดีสำหรับคนที่มีน้ำหนักเกินและเป็นโรคเบาหวาน

เดินออกกำลังกายนาทีที่ ๔๖-๖๐

พอเข้าสู่นาทีที่ ๔๖ เรื่อย ๆ กระทั่งเดินออกกำลังกายมาถึงนาทีที่ ๖๐ ระยะนี้กล้ามเนื้ออาจจะเริ่มรู้สึกเมื่อยล้าเนื่องจากปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ในร่างกายลดลง และเมื่อร่างกายเริ่มเย็นตัวลง ชีพจรจะเต้นช้าและหายใจช้าลง อัตราการเผาผลาญพลังงานก็จะลดน้อยลงด้วย แต่ก็ยังอยู่ในระดับที่เผาผลาญได้สูงกว่าตอนที่เริ่มเดิน และจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญจะยังยืนระดับไปอีกราวหนึ่งชั่วโมงแม้จะหยุดเดินแล้วก็ตาม

เห็นไหมคะว่าการเดินออกกำลังกายให้ประโยชน์กับร่างกายได้หลายอย่าง และยังเป็นวิธีออกกำลังกายที่ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดีไม่น้อย ฉะนั้นคนที่เคยคิดว่าการเดินออกกำลังกายดูไม่ค่อยได้ประโยชน์ คงต้องเปลี่ยนความคิดเสียใหม่และเริ่มออกเดินบ้างแล้วล่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก เฟซบุ๊กกรมอนามัย