



ประเภท : บทความ

หัวข้อ : ปั่นจักรยาน...อย่างไร สร้างสุขภาพเสริมความสำเร็จให้ชีวิต (ด้านสุขภาพ)

โดย : สมจิตร

ลงวันที่ : อังคาร ที่ 5 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2559

เข้าชม : 2822

เรื่อง ปั่นจักรยาน...อย่างไร สร้างสุขภาพเสริมความสำเร็จให้ชีวิต

วิถีชีวิตของผู้คนในสังคมยุคนี้ต่างตกเป็นทาสของเวลา การใช้ชีวิตที่เร่งรีบเต็มไปด้วยการแข่งขัน โดยเฉพาะวัยทำงานที่เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วในแต่ละวันทั้งความเหนื่อยล้าและความเครียดไว้กับสมองและร่างกายของเราโดยเฉพาะเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อย ภาวะต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอและมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เพิ่มขึ้น จริยอยู่ที่ทุกคนต่างมุ่งไปสู่เป้าหมายและความสำเร็จข้างหน้าแต่ก็ต้องแลกกับสุขภาพแล้วหลาย ๆ คนคงคิดหนักและเลือกที่จะมีสุขภาพดีควบคู่ไปกับความสำเร็จในหน้าที่การงาน เราจึงควรหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพกันตั้งแต่วันนี้ เริ่มได้ด้วยตัวเองง่าย ๆ แค่เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ

สำหรับการออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ด้านโรคภัยไข้เจ็บ รูปร่างสมส่วน คลายเครียด เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมองได้หนึ่งในกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในปัจจุบันคือ การขี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยเพิ่มการไหลเวียน ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ช่วยสลายไขมันส่วนเกิน เช่น บริเวณพุง สะโพก ต้นขา ขณะเดียวกันยังช่วยสร้างความผ่อนคลายไปพร้อมกับบรรยากาศรอบข้างที่แปลกใหม่

เรียกได้ว่าเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมของวันหยุดพักผ่อนที่เหมาะกับทุกคน สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้นในระยะแรกให้ปั่นด้วยความเร็วไม่มากนัก ระยะใกล้ ๆ แต่รักษาระดับเอาไว้ ให้ขี่ครั้งละ 30 นาที ทำอย่างนี้เป็นเวลาประมาณ 3-4 สัปดาห์โดยเลือกเส้นทางที่เป็นทางเรียบ ผ่านไปสักพักค่อยเริ่มปั่นในเส้นทางที่มีเนินหรือขึ้นสะพานเป็นการปรับสภาพร่างกายและพัฒนาทักษะในการปั่นเบื้องต้น ไม่ควรหักโหม อาจทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ เกิดผลเสียและส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ เช่น เกิดภาวะร่างกายขาดน้ำและหมดสติ เกิดการสูญเสียของโปรตีนในกล้ามเนื้อและเกิดของเสียจำพวกแอมโมเนีย และแลคเตท เป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้ออ่อนล้า เกิดตะคริวระหว่างการออกกำลังกาย ทำให้สมองล้าได้

การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อป้องกันภาวะร่างกายขาดน้ำ ต้องดื่มน้ำให้เพียงพอและใส่ใจเรื่องของการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานเวลาออกกำลังกาย โดยให้เลือกคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าว แป้งไม่ขัดสี ธัญพืชต่าง ๆ แต่ไม่จืดหรือดองอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง อีกทางเลือกหนึ่งคืออาหารประเภทซูเปอร์ฟู้ด จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พบว่า ซูเปอร์ฟู้ดช่วยเสริมประสิทธิภาพการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน ช่วยให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ดื่มน้ำก่อนการออกกำลังกาย เมื่อดื่มน้ำซูเปอร์ฟู้ดหลังออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดของเสียจำพวกแอมโมเนียและแลคเตท เป็นสาเหตุของอาการเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้นภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมงหลังการออกกำลังกาย

ยังมีงานวิจัยที่พบว่าการดื่มน้ำซูเปอร์ฟู้ดช่วยให้เม็ดเลือดแดงขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้ดีขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมอง และส่งผลให้มีสมาธิ การเรียนรู้และจดจำดีขึ้นอีกด้วย

การบริโภคอาหารควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์เพื่อศึกษาคุณประโยชน์และกลไกการทำงาน เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์คุ้มค่าต่อสุขภาพร่างกายมากที่สุด

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายและการกินอาหารที่มีประโยชน์เป็นหัวใจหลักของการดูแลสุขภาพที่สร้างได้ด้วยตัวเราเอง เพียงเท่านี้ความสำเร็จต่าง ๆ ในชีวิตของเราก็อยู่ไม่ไกล

โดย ญาณิ จันทรกล้า

เรียบเรียงโดย สมจิตร ตาลสุก