

วิจัยเผยเดิน 100 ก้าว/นาที ก็เพียงพอ

นำเสนอเมื่อ : 18 พ.ค. 2552

edited--**เนชั่นแนล โกลด์ไลน์** เตือนชาวอเมริกันทุกคนควรตื่นตัวในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ซึ่งการออกกำลังกายที่เหมาะสมวัดจากการเดินบนสายพานวิ่งประมาณ 100 ก้าวต่อนาที

นักวิจัยชาวอเมริกันได้ศึกษาในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมว่า ก่อนอื่นเราต้องทำความเข้าใจขอแตกต่างระหว่าง การเดินออกกำลังกายและการเดินเล่นนั้นไม่เหมือนกัน

Simon J. Marshall ผู้ช่วยผู้เชี่ยวชาญในเรื่องของการออกกำลังกายและวิทยาศาสตร์อาหารจากมหาวิทยาลัยซานดิเอโก เผยว่า “ตอนนี้เราแล้ววว่าความเหมาะสมในการออกกำลังกายคืออะไร คนเราไม่จำเป็นต้องหักโหมในการออกกำลังกาย เพราะการทำแบบนี้ไม่ได้ก่อประโยชน์ให้ร่างกายแต่อย่างใด”

Marshall กล่าวว่า “คนเราควรออกกำลังกายประมาณ 150 นาทีต่อสัปดาห์และคนส่วนใหญ่นิยมวิ่งบนเครื่องออกกำลังกายแบบสายพานวิ่ง ซึ่งเป็นเครื่องที่สามารถวัดจำนวนก้าวที่เดินและคำนวณพลังงานของเขาได้”

ถึงแม้ว่า ผู้เชี่ยวชาญบางคนจะแนะนำว่า คนเราควรเดิน 10,000 ก้าว ต่อวัน โดยประมาณก็ตาม แต่จากการศึกษาครั้งนี้ นักวิจัยพบว่า ผู้หญิง 58 คน และ ผู้ชาย 39 คน ที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 32 ปี ที่ได้เดินบนเครื่องออกกำลังกายแบบสายพานวิ่งนั้น ในขณะที่เครื่องกำลังวัดพลังงานของพวกเขา นักวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสม อยู่ที่ประมาณ 92-102 ก้าวต่อนาทีสำหรับผู้ชาย และ 91-105 ก้าวต่อนาทีสำหรับผู้หญิง โดยมีเกณฑ์วัดตัวพลังงานของคนทั้ง 2 กลุ่มเป็นตัววัดในเรื่องของความเหมาะสมกับร่างกาย

อย่างไรก็ดี คนส่วนใหญ่อาจนิยมใช้เครื่องมือวัดจำนวนก้าวที่เดิน (pedometer) ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด เพราะในความเป็นจริงแล้วเป็นเรื่องยากพอสมควรที่คนเราจะนับจำนวนก้าวในขณะที่เรากำลังเดินอยู่ด้วย

ทั้งนี้แม้ Marshall จะแนะนำให้ทุกคนใช้เครื่องมือวัดจำนวนก้าวที่เดินนี้เช่นกัน แต่ฝากถึงทุกคนว่า “แม้ว่า เครื่องที่ผลิตจากประเทศญี่ปุ่นจะน่าเชื่อถือมากที่สุด แต่ทุกคนควรคำนึงถึงมาตรฐานของเครื่องด้วยเพราะจากการศึกษาพบว่า เครื่องหนึ่งของจำนวนเครื่องมือวัดจำนวนก้าวที่เดินยังไม่ได้มาตรฐานเท่าที่ควร”