

# ออกกำลังกายเวลาไหน.....ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 30 พ.ค. 2552

## ออกกำลังกายเวลาไหน.....ลดน้ำหนักได้ดีที่สุด

สาว ๆ ที่ต้องการลดน้ำหนัก หรือกระชับสัดส่วน การออกกำลังกายที่ถูกต้อง และการควบคุมอาหาร คือทางออกที่ดีและปลอดภัยที่สุด แต่หลายๆ คนก็ยังไม่ทราบว่า เราควรจะออกกำลังกายตอนไหนดี ออกกำลังกายตอนที่เราว่าง ตอนเย็นหลังเลิกงาน ก่อนอาบน้ำ หรือว่าก่อนนอนตอนกลางคืนดี สิ่งหนึ่งที่คุณสาวๆ หลายคนต้องเจอก็คือ มักจะตั้งเป้าไว้ว่าจะออกกำลังกายตอนนั้นตอนนี่ แลวกก็ไม่ได้ออกซักที วันนี้เราจะมาแนะนำทางออกให้ค่ะ

การออกกำลังกายที่ได้ผลดีสำหรับการลดน้ำหนักและกระชับสัดส่วนคือ หลังคุณตื่นนอนตอนเช้าค่ะ!!!  
เพราะอะไรมาดูกัน

### 1. การออกกำลังกายตอนเช้าจะทำให้ระบบเผาผลาญของเราทำงานได้ดีกว่า

เมื่อเราตื่นนอนตอนเช้า ระบบการเผาผลาญของเรายังทำงานได้ช้า เนื่องจากว่าเมื่อเรานอนหลับ ระบบการเผาผลาญจะทำงานช้าลงมาก และมันไม่ได้เริ่มต้นทำงานทันทีที่เราตื่น แต่ต้องหลังจากนี้ประมาณ 1-2 ชั่วโมงแล้วทำไมเราไม่ลุกปฎิบัติระบบเผาผลาญเริ่มทำงานตั้งแต่เช้าเลยละ  
คุณสามารถกระตุ้นให้ระบบการเผาผลาญทำงานหลังจากที่ตื่นได้ด้วยการออกกำลังกายตอนเช้าประมาณ 10 นาที เน้นการเกร็งของกล้ามเนื้อ เมื่อร่างกายมีการใช้พลังงาน มีการเกร็งคางกล้ามเนื้อ ร่างกายจะกระตุ้นการเผาผลาญให้เริ่มทำงานทันที คุณจะรู้สึกได้ว่า ร่างกายคุณเริ่มอุ่นๆ ขึ้น นั่นก็คือสัญญาณว่าระบบการเผาผลาญของคุณเริ่มทำงานมากขึ้นแล้วละ

### 2. การออกกำลังกายในตอนเช้าหลังตื่นนอน เป็นการเอาชนะข้ออ้างเรื่องเวลา

เมื่อคุณออกกำลังกายในตอนเช้าแล้ว ในระหว่างวันจนถึงเย็น คุณอาจจะต้องทำงานยุ่งจนลืมว่าคุณอยากออกกำลังกาย เมื่อเลิกงานตอนเย็น ก็อาจจะต้องเดินทางไปกับเพื่อนๆ หรือเจ้านายอีก ดังนั้นโอกาสที่คุณจะหวังว่าเย็นนี้จะว่างแล้วไปออกกำลังกายแน่ๆ เป็นไปได้ยากมากค่ะ นอกจากว่าคุณจะว่างจริงๆ

### 3. การออกกำลังกายในตอนเช้าจะทำให้ระบบเผาผลาญทั้งวันดีขึ้น

ระบบเผาผลาญของร่างกายก็คล้ายๆ กับเตาไฟที่เผาไหม้ค่ะ มันต้องมีการอุ่นเครื่องก่อน การที่เราออกกำลังกายตั้งแต่เช้า เราก็เหมือนกดปุ่มให้ร่างกายเริ่มเผาผลาญตั้งแต่เช้า หากคุณลองออกกำลังกายตอนเช้าหลังตื่นนอนติดต่อกันสักระยะ ประมาณ 5-7 วันติดต่อกัน คุณจะสังเกตเห็นว่า หลังจากออกกำลังกายตอนเช้าแล้ว คุณจะสดชื่น และไม่มวงนอน เหมือนแต่ก่อน และตลอดวัน คุณจะรู้สึกว่าร่างกายสดชื่นมากกว่ามวงนอน (ยกเว้นว่าคุณนอนไม่พอจะค่ะ) และอารมณ์ต่างๆ ก็ดีขึ้นด้วย

### 4. การออกกำลังกายในตอนเช้าทำให้คุณไปทำงานทัน!

เพราะว่าคุณจะต้องตื่นก่อนปกติประมาณ 10 นาทีเพื่อมาออกกำลังกายในตอนเช้า ดังนั้นคุณจึงตื่นเข้าไปโดยอัตโนมัติ เมื่อออกกำลังกายเสร็จ คุณจะสดชื่น คงจะนอนต่อไม่ไหวอีก (ยกเว้นว่าจะขี้เกียจ) ทำให้คุณมีเวลาทำภารกิจในตอนเช้า และเดินทางไปทำงานได้ในตอนเช้า

## 5. การออกกำลังกายในตอนเช้าช่วยลดความเครียดตลอดวันได้

เวลาที่เร่ออกกำลังกาย ต่อมพิทูอิทารีจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน ซึ่งทำให้คุณรู้สึกดี ยิ่งเรามีสารเอนดอร์ฟินมากในกระแสเลือด เราจะรู้สึกดีมากขึ้นเท่านั้น และหากคุณรู้สึกดีตั้งแต่เช้า ตลอดทั้งวันนั้นโอกาสที่คุณจะสะสมความเครียดก็จะน้อยลงไปมาก คุณจะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

## 6. การออกกำลังกายในตอนเช้าทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่า

มีงานวิจัยจากมหาวิทยาลัยอินเดียนา เมืองบลูมิงตัน ระบุว่า หากเร่ออกกำลังกายตอนเช้า จะช่วยทำให้ความดันโลหิตลดลง เพราะความดันหัวใจขณะบีบตัว จะปรับลง 8 จุดใน 11 ชั่วโมง หลังจากออกกำลังกายในตอนเช้า และความดันหัวใจขณะคลายตัวจะลดลง 6 จุด นาน 4 ชั่วโมงหลังจากออกกำลังกายตอนเช้า ในขณะที่ถ้าไปออกกำลังกายตอนเย็นจะไม่ได้ผลลัพธ์ดังกล่าวเลย นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยจากวิทยาลัยการแพทย์กีฬาแห่งชาติ (American College of Sports Medicine) ในอินเดียนาโพลิส ยืนยันว่า การที่เร่ออกกำลังกายตอนเช้า จะเป็นการกระตุ้นให้ต่อมต่างๆ ที่สร้างฮอร์โมนในร่างกายทำงานสูงที่สุด ระดับเทสโทสเทอโรนซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สำคัญในการสร้างกล้ามเนื้อก็จะสูงสุดในตอนเช้าเช่นกัน ดังนั้นคุณจึงเห็นผลได้เร็วกว่า

ที่มาเลดี้ทีป