

เชื่อหรือไม่...? ออกกำลังกายมากเกินไปก็ไม่ดี

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ค. 2552

ทุกชีวิต หากคิดถึง ความพอเพียง ภาวะความเสี่ยงก็ลดตรา

ออกกำลังกายมากเกินไปก็ไม่ดี

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพออกมาระบุตรงกันว่า

ในแต่ละครั้งคนเราไม่ควรออกกำลังกายเกินกว่า 60 นาที (หรือ 75 นาที สำหรับผู้มีประสบการณ์) และ "ต้อง" พักอย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์ เพราะทุกครั้งที่คุณออกกำลังกายต้องอาศัย ไกลโครเจน ถ้าไกลโครเจนหมดลง ร่างกายก็จะละลายกล้ามเนื้อมาเป็นพลังงานเสริม ซึ่งจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

ตามทฤษฎีแล้ว คนทั่วไปจะมีไกลโครเจนเพียงพอต่อกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมประเภทใช้พลังงานแบบ

Aerobic ที่มีความเข้มข้นระดับปานกลางถึงค่อนข้างสูง ครั้งละ 90-180 นาที

2. กิจกรรมประเภทใช้พลังงานแบบ Anaerobic เช่น การยกเวท ครั้งละ 30-45 นาที

3. กิจกรรมประเภท Interval ที่ใช้พลังงานแบบ Aerobic ปนกับ Anaerobic ครั้งละ 45-90 นาที

ทั้งหมดที่กล่าวมานั้น

เป็นตัวเลขทางทฤษฎีสำหรับ **คนปกติ** ที่ทานอาหารอย่างเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หมายความว่าร่างกายได้เติมเต็มไครเจนไว้อย่างเต็มเปี่ยมแล้ว

ส่วนคนที่ **"กำลังลดความอ้วน"** ซึ่งปกติต้องควบคุมอาหารโดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรต ทำให้ปริมาณไกลโครเจนลดลง ย่อมไม่สามารถใช้ตัวเลขดังกล่าวได้

ดังนั้นเวลาไปออกกำลังกายตามที่ต่างๆ หากคุณอยู่ในช่วงลดน้ำหนักหรือลดความอ้วน เมื่อเห็นคนอื่นออกกำลังกายกันนาน ๆ อย่าพยายามทำตามจะดีกว่า

สำหรับเหตุผลที่ผู้เชี่ยวชาญออกมาบอกว่า

ปริมาณที่พอเหมาะในการออกกำลังกายทุกประเภท คือครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง และควรพักอย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์ มีดังนี้

1. แม้คุณจะมีพลังงานเพียงพอต่อการออกกำลังกายแต่ละครั้ง แต่ปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายจะเปลี่ยนไป ทำให้เกิดความเครียดขึ้นมาได้

และร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนเครียดออกมา เรียกกันว่า **คอร์ติซอล** (cortisol) ทำให้มีผลเสียตามมามากมาย ซึ่งหนึ่งในนั้นก็คือกล้ามเนื้อบาดเจ็บ การพักผ่อนอย่างน้อย 1 วัน/สัปดาห์ จะช่วยปรับลดฮอร์โมนดังกล่าวให้ลงมาอยู่ในระดับที่สมดุล

2. การหยุดอย่างน้อย 1 วันเป็นการพักร่างกายให้ฟื้นตัว
พร้อมจะทำกิจกรรมต่อไปอย่างสม่ำเสมอ

3. หากคุณออกกำลังกายนานๆ โดยไม่มีวันพัก
ร่างกายจะคุ้นเคยกับการออกกำลังกายดังกล่าวเร็วกว่าที่ควรจะเป็น
การเผาผลาญพลังงานในกิจกรรมนั้น ๆ ก็น้อยกว่าที่ควรจะเป็นตามไปด้วย

**ไม่น่าเชื่อแต่ต้องเชื่อครับว่า หลักการแห่งความพอเพียงและสมดุล
ก็สามารถใช้กับเรื่องนี้ได้เป็นอย่างดี**

ได้ผลหรือไม่ อย่างไร ..? กำลังใจ ส่งถึงครูหนูบ้าง นะครับ) ขอขอบคุณครับ

ขอบคุณข้อมูลดีๆจาก<http://blog.eduzones.com/gossip/27841>