

## 10 วิธีง่ายๆ..... ในการเผาผลาญพลังงาน

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

การที่แต่ละวันคุณมีโอกาสดำเนินกิจกรรมต่างๆ บ้างเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้คุณได้ใช้พลังงานส่วนเกินที่สะสมจากอาหารที่กินเข้าไปได้ แม้คุณจะไม่ได้ออกกำลังกายหนักหน่วงจริงจังอย่างการเล่นกีฬา แต่อย่างน้อยก็ได้ออกแรง ขยับกล้ามเนื้อแขนขา ช่วยควบคุมน้ำหนัก และยังมีลดความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจและกระดูกพรุนอีกด้วย

เราได้สรรหากิจกรรมง่ายๆ ที่บางทีคุณอาจมองข้ามไป มาแนะนำให้คุณลองมาดูกิจกรรมได้ใช้พลังงานสักเท่าใดกัน และแบบไหนที่คุณน่าจะทำได้บ้าง

### ลุกขึ้นมาเดินคุยโทรศัพท์แทนที่จะนั่งเฉยๆ

สำหรับคนที่ทำงานนั่งโต๊ะ ระยะเวลาโทรศัพท์เป็นโอกาสดีที่คุณจะได้ลุกจากที่นั่งที่คุณจุ่มปุ๊กมาทั้งวัน แม้จะไม่ได้ใช้พลังงานมากนักแต่อย่างน้อยก็ช่วยให้คุณได้ขยับแขนขา เพิ่มการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย การเลือกโทรศัพท์ประเภทไร้สายมาใช้จะช่วยให้สะดวก

### เดินไปส่งเอกสารข้ามออฟฟิศด้วยตัวเอง

มีบางครั้งที่คุณต้องการจะยื่นเอกสารไปแผนกข้างๆ หรือต้องเดินข้ามชั้นหากที่ทำงานมีขนาดใหญ่ แทนที่จะใช้คนอื่นทำแทน คุณอาจลองหาช่วงเวลาเหมาะสมๆ แล้วลุกขึ้นเดินไปส่งเอกสารเหล่านั้นด้วยตัวเอง นอกจากจะได้ออกแรงเดิน หรือขึ้นลงบันไดแล้ว ยังได้ของแถมเป็นโอกาสเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีกับเพื่อนร่วมงานอีกด้วย

### หาเวลาว่างไปเดินช้อปปิ้ง

การไปเดินตามห้างสรรพสินค้า หรือตลาดนัดเป็นทางออกของหลายๆ คนในการใช้เวลาว่างวันหยุด ไม่เพียงเพลิดเพลินสบายใจเท่านั้น แต่เป็นโอกาสที่คุณจะได้ออกกำลังกายแบบไม่รู้ตัว ลองจินตนาการไปเดินห้างตลอดบายวันเสาร์ นั้นเท่ากับคุณเดินไม่หยุดถึง 4-5 ชั่วโมงเลยทีเดียว จะให้ดีนั้นจะสวมเสื้อผ้าน่ารักๆ ใส่ถุงเท้ารองเท้าที่พาดวยเสียเลย จะช่วยให้การเดินของคุณสนุกยิ่งขึ้น

### ทำสีบ้าน

เชื่อไหมว่าการทาสีบ้านจะผลาญพลังงานคุณได้อย่างน้อยๆ ก็ประมาณ 300 แคลอรีต่อชั่วโมง แถมยังช่วยให้คุณได้ออกกำลังกาย และลำตัวได้อีกต่างหาก

## ❌ ทำความสะอาดบ้านให้เอี่ยมอ่อง

วันหยุดสุดสัปดาห์ หากคุณสามารถลงมือทำความสะอาดบ้านให้หมดจด ทั้งกวาด ทั้งถู ดูปู่น เช็ดหน้าต่าง นอกจากจะทำให้บ้านสะอาดน่าอยู่แล้ว ยังได้ออกกำลังกายพลังงานถึง 420 แคลอรีต่อชั่วโมงโดยประมาณด้วย

## ❌ ทำสวนตัดหญ้า

สำหรับคนที่บ้านมีบริเวณ การใช้เวลาลุกงออยู่ในสนามหญ้าหน้าบ้าน ทำสวน พรวนดิน ปลูกต้นไม้ จะได้ใช้พลังงานถึง 360 แคลอรีต่อชั่วโมง พอๆ กับการเล่นแบดมินตัน หากสนามกว้างหน่อยเดินไถรถตัดหญ้าบางกิติ ก็จะช่วยผลาญพลังงานได้ถึง 420 แคลอรีต่อชั่วโมง หนักพอๆ กับการเล่นเทนนิสเลยก็เดียว

## ❌ เดินหาที่กินไกลๆ ออฟฟิศ

ใช้เวลาพักกลางวันให้เป็นประโยชน์กับสุขภาพและการออกกำลังกาย ด้วยการเดินไปหาของกินอร่อยๆ ไกลออฟฟิศขึ้นอีกนิด แทนที่จะพึ่งพาแต่ร้านอาหารประจำอาคารเหมือนทุกวัน อย่านอยๆ ก็ช่วยให้คุณได้ออกกำลังกายมากขึ้น ใช้พลังงานจากอาหารที่กินเข้าไป ลดการสะสมไขมันไม่มากก็น้อย

## ❌ ถือตะกร้าจ่ายตลาดในซูเปอร์มาร์เก็ตแทนใช้รถเข็น

หากคุณต้องการซื้อสิ่งของเพียงไม่กี่ชิ้นที่คิดว่าพอถือไหว ก็ควรใช้ตะกร้าแทนรถเข็น เพื่อให้แขนได้ออกแรงยกของระหว่างเดิน อย่านอยๆ ก็ช่วยเผาผลาญพลังงานเสมือนกับการเล่นเวท และอย่าลืมสลับข้างเพื่อให้แขนและไหล่ทั้ง 2 ข้างได้ออกแรงเท่าเทียมกัน

## ❌ เดินขึ้นบันไดแทนลิฟท์

การขึ้นบันไดแต่ละครั้งคุณจะใช้พลังงานประมาณ 10 แคลอรีต่อขั้น เป็นโอกาสง่ายๆ ที่จะใช้เผาผลาญพลังงาน แล้วยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย

## ❌ โดยสารรถประจำทาง/รถไฟฟ้าแทนการขับรถ

เมื่อคุณต้องไปพบเพื่อน หรือลูกค้านอกออฟฟิศ หากเส้นทางที่จะไปอยู่ในเส้นทางเดินรถไฟฟ้า หรือมีรถประจำทางวิ่งผ่าน คุณลองจอดรถของคุณไว้แล้วใช้บริการขนส่งมวลชนดูบ้าง ไม่เพียงประหยัดค่าน้ำมัน ยังเป็นโอกาสที่จะได้เดินมากขึ้น ขึ้นลงบันได ใช้พลังงาน แถมยังได้สัมผัสชีวิตริมทางที่คุณไม่ค่อยได้เห็นอีกด้วย

10 วิธีที่กล่าวมานี้คงเป็นเพียงตัวอย่างกิจกรรมที่คุณเลือกทำได้ง่ายๆ นอกเหนือจากการออกกำลังกาย เพราะชีวิตประจำวันของคุณมีอะไรต้องทำมากมายไม่ซ้ำกัน ลองสรรหาสิ่งแปลกใหม่ให้ตัวเองทำ โดยตั้งใจจริงๆ จะต้องใช้พลังงานให้เป็นประโยชน์ แล้วคุณจะพบว่าตัวเองได้สุขภาพแข็งแรงเป็นผลตอบแทนกลับคืนมาที่คุ้มค่าจริงๆ

ที่มา.... Health Today