

## รู้ไว้... ก่อนออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2552

ก่อนจะออกกำลังกายควรจะได้รับความจริงบางอย่างเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ก่อน จะได้ไม่ออกกำลังกายอย่างผิดๆ จนเป็นภัยกับตัว

- ✘ 1. อย่าออกกำลังกายทันทีที่ตื่นนอน**  
เวลาที่เราเพิ่งตื่น ร่างกายจะยังปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ไม่เต็มที่ ถ้าออกกำลังกายเลยร่างกายอาจจะบาดเจ็บ จึงควรจะให้เวลาร่างกายตัวเองได้ปรับสมดุลก่อน เพื่อเปิดรับความแข็งแรงที่จะตามมา
- ✘ 2. ไม่ออกกำลังกายตอนเช้ามืด**  
ไม่ต้องสปอร์ตตีขนาดไปวิ่งออกกำลังกายทั้งๆ ที่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้นก็ได้ เพราะผู้เชี่ยวชาญเขาบอกว่าก่อนที่พระอาทิตย์จะขึ้น ต้นไม้จะยังคงขับคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ ถ้าเราไปเอ็กเซอร์ไซส์ เราก็จะได้รับสารคาร์บอนไดออกไซด์ที่ไม่มีประโยชน์เขาไปเต็มปอด ถ้ายิ่งวิ่งอีกนิดให้พระอาทิตย์ขึ้นก่อน เพื่อให้ตนไม่ปล่อยออกซิเจนออกมา นั่นคือเวลาออกกำลังกายที่ดีที่สุด
- ✘ 3. ดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนออกกำลังกาย**  
สำหรับคนที่ชอบออกกำลังกายตอนเช้าๆ น้ำจะจำเป็นมาก เพราะ 6-8 ชั่วโมงที่เราหลับ ความชุ่มชื้นของเลือดจะเพิ่มขึ้นและผิวหนังก็สูญน้ำออกมามากตลอดเวลา ถ้าเราวิ่งไปออกกำลังกาย ร่างกายก็จะเสียน้ำไปกับเหงื่ออีกจนอาจทำให้หน้ามืดได้
- ✘ 4. ไม่ออกกำลังกายตอนหมอกกลง**  
เพราะเวลาที่หมอกกลง ความดันอากาศก็จะต่ำตามไปด้วย ทำให้มีมลพิษในอากาศมากกว่าปกติ คนที่อยู่ท่ามกลางหมอกถึงมักจะหายใจไม่สะดวก และเป็นโรคปอดได้ง่าย ถ้าออกกำลังกายกลางแจ้งหมอก ก็จะเสี่ยงกับโรคในระบบทางเดินหายใจ ตาอักเสบ ผิวหนังอักเสบ แทนที่จะแข็งแรงกลับไม่สบายซะนี่
- ✘ 5. อย่าอาบน้ำทันที**  
หลังออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ เป็นเหตุที่ต้องห้ามสำหรับสาวรักสะอาด เพราะขณะออกกำลังกาย รูขุมขนของเราจะเปิดเพื่อขับเหงื่อ ถ้าถูกน้ำราดลงมาเส้นเลือดก็จะหดตัวลงทันที ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง เราถึงเป็นหวัดกันได้ง่ายๆ และยังทำให้ระบบการหายใจติดขัดจนอาจช็อกได้
- ✘ 6. ไม่ดื่มน้ำเย็นจัด หลังออกกำลังกาย**  
น้ำจืดของโปรดของสาวๆ อีกเหมือนกัน เพราะน้ำเย็นจัดๆ ช่วยให้สดชื่น แต่ถ้าเอาไปดื่มหลังจากจ็อกกิ้งมาหมาดๆ จะทำให้กระเพาะหดตัวเฉียบพลัน และอาจจะปวดท้องหรือท้องเสียกันด้วย ชะงัน ทั่งๆ ที่ไม่ได้กินของสกปรกเลย
- ✘ 7. ไม่ทานอาหารทันทีหลังออกกำลังกาย**  
เรื่องนี้เกี่ยวกับระบบย่อยของเราโดยตรง เนื่องจากขณะที่เราเอ็กเซอร์ไซส์เลือดลมจะสูบฉีดไหลเวียนไปทั่วตัว ทำให้กระเพาะและน้ำย่อยมีประสิทธิภาพต่ำ อาหารที่กินเข้าไปก็จะไม่ย่อยจนต้องท้องอืดท้องเฟ้อกันไปตามระเบียบ