

## ฟังเพลงถูกใจเหมือนร่างกายได้ออกกำลังกาย

นำเสนอเมื่อ : 29 มิ.ย. 2553

ขอแสดงความยินดีต่อบรรดาคนรักเสียงเพลงทั้งหลายด้วย เพราะนอกจากคุณจะเป็นคนที่มีดนตรีในหัวใจแล้ว คุณยังอาจจะเป็นคนที่มีสุขภาพดีที่สุดอีกคนหนึ่งด้วย

เพราะมีผลศึกษาใหม่พบว่า การฟังเพลงโปรดช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย

ฟังเพลงถูกใจเหมือนร่างกายได้ออกกำลังที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากการฟังเพลงที่คนฟังรู้สึกว่าเป็นเพลงที่ทำให้หัวใจเบิกบาน ส่งผลให้หลอดเลือดขยายกว้างขึ้น เลือดจึงไหลเวียนดีขึ้น แต่ผลลัพธ์จะกลับกันหากเป็นเพลงที่คนฟังไม่ชอบ

### จากผลวิจัยดังกล่าวนี้ นักวิจัยได้ให้ความรู้เสริมว่า

**ผลลัพธ์แง่บวกจากที่ฟังเพลงที่ชื่นชอบนั้นทำให้หลอดเลือดขยายตัวมีความชัดเจนมากพอๆ กับการออกกำลังกายหรือการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่เดียว**

เรารู้กันอยู่แล้วว่า ความเครียดมีผลทำให้หลอดเลือดหดตัว แต่เราอยากทราบว่าเมื่อเล่นเพลงโปรด จะทำให้หลอดเลือดขยายได้หรือไม่ จากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลองเราคิดว่าจะได้เห็นเลือดไหลเวียนดีขึ้น แต่ไม่คิดว่าจะมากเท่านี้" ดร.ไมค์ มิลเลอร์ ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจของศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแมรีแลนด์ สหรัฐฯ ผู้ทำการวิจัยนี้กล่าว

ทั้งนี้ผลการศึกษาดังกล่าวได้แสดงให้เห็นว่า เพลงที่ฟังแล้วมีความสุขช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิต ส่งผลต่อเนื้อเยื่อหลอดเลือดลดลง ลดอาการอักเสบ และลดความเสี่ยงเส้นเลือดอุดตันนอกจากนี้ยังทำให้สมองหลังไนตริกออกไซด์ หรือฮอร์โมนเอนดอร์ฟินที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกดี ออกมามากขึ้นเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ฟังเพลงโปรด

### ไม่น่าเชื่อเลยว่าการฟังเพลง

**นอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเครียดแล้วยังมีผลดีต่อการไหลเวียนของเลือดในร่างกายเราด้วย แบบคงต้องฟังเพลงโปรดบ่อยๆ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง**

แล้วคุณล่ะชอบฟังเพลงอะไรกันบ้าง??

ขอบคุณบทความจาก สสส.