

## ยิ่งเดิน ยิ่งดีต่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 16 ก.ย. 2556

### ยิ่งเดิน ยิ่งดี (Tenty-Four Seven Magazine)

เส้นผมบังภูเขาเสียนี้กระไรถึงได้เที่ยวคิดไปไกลว่าการออกกำลังกายจะต้องปฏิบัติในฟิตเนส รวมถึงต้องแบ่งเวลาไปออกกำลังกายจริงจัง ทว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ทุกวันและให้ประโยชน์เทียบเท่ากับการออกกำลังกายนั้นก็คือ "การเดิน" ซึ่งการเดินนั้นให้ประโยชน์กับร่างกายมากกว่าที่คิด เริ่มจาก...

การเดินจะช่วยให้คุณกล้ามเนื้อของคุณมีการตอบสนองที่ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยลดระดับกลูโคสในกระแสเลือด

จากการศึกษายังพบอีกว่า ผู้ที่เดินเป็นประจำจะลดความดันในกระแสเลือด และยังมีความเสี่ยงต่อการเกิดหัวใจวายเฉียบพลันน้อยลง คอเลสเตอรอลก็น้อยกว่าคนที่ชอบนั่งอยู่กับที่เป็นประจำ

หากคุณต้องการสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้มากขึ้น คงไม่มีวิธีไหนเหมาะและลงมือทำได้ทันทีเท่ากับการเดิน

มีการวิจัยพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินติดต่อกันนาน 90 วัน จะช่วยชะลอริ้วรอยแห่งวัยได้ และยังช่วยให้ร่างกายของคุณกระปรี้กระเปร่าราวกับหนุ่มสาววัยแรกเริ่ม

การเดินช่วยให้คุณมีสมาธิและจิตใจสงบมากขึ้น

หากเดินออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ชั่วโมง ช่วยให้ไขมันส่วนเกินรอบเอวลดลง 16%

ใครมีปัญหาท้องผูกการเดินจะช่วยให้ระบบย่อยอาหารของคุณเป็นปกติ

นอกจากจะช่วยให้คุณกระปรี้กระเปร่าทั้งวันแล้ว ยังช่วยให้คุณหลับสนิทอีกด้วย

เห็นประโยชน์ของการเดินแบบนี้แล้ว ลูกขึ้นมายืดเส้นยืดสายแล้วออกเดินกันหน่อยเร็ว !

ที่มา [นิตยสาร Tenty-Four Seven Magazine](#)