

คำแนะนำการออกกำลังกาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

การออกกำลังกายมีผลโดยตรงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ผลที่ตรงลงมา คือ จะช่วยควบคุมระดับไขมันและความดันโลหิตสูงได้ง่ายกว่าเดิม ลดปริมาณการใช้ยาลง เมื่อทำร่วมกับการควบคุมอาหารจะสามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ใครบ้างที่ต้องออกกำลังกาย

เมื่ออายุเกิน 40 ปี หรืออายุน้อยกว่า 40 ปี แต่ BMI มากกว่า 30 kg/m^2 ควรออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพื่อควบคุมน้ำหนักตัว

การเตรียมตัว

ก่อนออกกำลังกายควรจะต้องได้รับการตรวจร่างกายโดยแพทย์ว่ามีความปลอดภัยที่จะทำได้ ยกตัวอย่าง เช่น จะต้องควบคุมความดันโลหิตได้ ไม่มีโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจเต้นผิดจังหวะ

เลือกชนิดของการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายควรเหมาะสมกับวัยและอาชีพ การออกกำลังกายที่ปลอดภัยและทำได้ทุกคน คือ การเดินเร็วหรือวิ่ง

การปฏิบัติ

จะต้องเดินด้วยความเร็วอย่างน้อยที่สุด คือ คนสองคนที่เดินเร็วด้วยกันจะต้องสนทนากันไม่รู้เรื่อง ระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน เน้นว่าจะต้องทำต่อเนื่องไม่หยุดพัก เพื่อจะได้มีประสิทธิภาพตามที่ต้องการ



น.อ.ธรรธร รัตนเนนย์
รอง ผอ.สนพ.ยบ.ทหาร