

15 สิ่งมหัศจรรย์จากการวิ่ง รู้อย่างนี้ ไม่วิ่งไม่ได้แล้ว



ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ

คำพูดที่ว่า “ถ้าอยากพบชีวิตใหม่ก็จงวิ่งมาราธอน” อาจจะไม่จริงเสมอไป หากการวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตใครบางคน ระยะทางไม่ใช่เรื่องสำคัญที่สุด ในเมื่อเรายังมีก้าวแรกของการวิ่งและยังคงก้าวต่อไปอย่างสม่ำเสมอ นั่นแหละคือจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงที่จะทำให้เราได้พบกับสิ่งดีๆ ที่มาพร้อมกับชีวิตใหม่ และได้พบกับสิ่งมหัศจรรย์ที่เราสร้างได้ด้วยตัวเอง ซึ่งมีดังต่อไปนี้

1. **การวิ่งคือการออกกำลังกายที่ประหยัด** - การวิ่งเราสามารถวิ่งที่ไหนก็ได้ เบื้องต้นขอแค่เพียงมีรองเท้าที่เหมาะสมก็สามารถวิ่งได้แล้ว ต่างจากการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ที่ส่วนหนึ่งมักจะต้องมีการซื้ออุปกรณ์หลายอย่างและต้องเสียค่าใช้จ่ายในการใช้พื้นที่สำหรับออกกำลังกาย เช่น ฟิตเนส สนามกีฬาต่างๆ
2. **การวิ่งช่วยเผาผลาญไขมันได้ดี** - การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง 45 นาที

นอกจากจะเกิดการเผาผลาญระหว่างการวิ่งแล้ว เมื่อหยุดวิ่ง ร่างกายจะเผาผลาญไขมันไปได้อีก 14 ชั่วโมง หากเราวิ่งเป็นประจำอย่างน้อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยให้ร่างกายฟิตและเฟิร์มได้ไม่ยากเลย

3. **การวิ่งช่วยลดภาวะไขมันอุดตันเส้นเลือด -**

การวิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือดได้ ซึ่งหากในเลือดมีระดับคอเลสเตอรอลที่สูงอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคเบาหวาน และไขมันอุดตันเส้นเลือด ฉะนั้นการวิ่งจึงถือเป็นการลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคเหล่านั้นได้

4. **การวิ่งช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ -** การวิ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบสูบฉีดเลือด ช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจ รวมทั้งช่วยขยายหลอดเลือด เพิ่มออกซิเจนในเลือด ส่งผลให้หัวใจโล่งสบายมากขึ้น ซึ่งก็จะทำให้ระบบหลอดเลือดหัวใจทำงานอย่างคล่องตัว ลดการติดขัดของหลอดเลือด ที่เป็นปัจจัยต้นๆ ของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

5. **การวิ่งช่วยลดความดันโลหิต -** การวิ่งเป็นการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอ

คือเน้นกระตุ้นการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด

ซึ่งผลการศึกษาจากสมาคมโรคหัวใจแห่งสหรัฐอเมริกาพบว่า ประโยชน์ของการวิ่งวันละ 5 นาทีเป็นประจำ สามารถช่วยลดความเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคคอเลสเตอรอลในเลือดสูง และโรคเบาหวานได้ด้วย

6. **ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ลดความเสี่ยงเป็นอัลไซเมอร์ -**

การออกกำลังกายด้วยการวิ่งจะช่วยกระตุ้นการเต้นของหัวใจ สสูบฉีดเลือดได้ดี

ช่วยให้เลือดและออกซิเจนไหลเวียนในสมองได้อย่างเต็มที่มากขึ้น ส่งผลดีต่อสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นสมองที่ทำหน้าที่เรียนรู้และจดจำ จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นอัลไซเมอร์ได้

7. **การวิ่งช่วยสร้างกล้ามเนื้อ -** ปกติแล้วกล้ามเนื้อคนเราจะเริ่มลดลงเมื่ออายุ 30 ปีขึ้นไป

การวิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อกลับมาอีกครั้ง

โดยเฉพาะผู้ที่ร่างกายมีปริมาณไขมันเยอะจนแทบจะไม่มีกล้ามเนื้อ

การวิ่งจะช่วยสลายไขมันและแปรเปลี่ยนมาเป็นกล้ามเนื้อแทน ทำให้เรามีรูปร่างดี หุ่นกระชับ สวมใส่เสื้อผ้าก็ดูดีมีความมั่นใจ

8. **การวิ่งทำให้ได้สัมผัสกับธรรมชาติ -**

สถานที่สำหรับวิ่งออกกำลังกายส่วนใหญ่ก็คือสวนสาธารณะที่แสนร่มรื่น

ขณะวิ่งเราจะได้สัมผัสกับธรรมชาติ และปล่อยให้ตัวเองคลายไปกับสุนทรีภาพรอบตัว

เรียกว่านอกจากสุขภาพร่างกายดีแล้ว สุขภาพใจก็ดีตามไปด้วย

9. **การวิ่งทำให้มีโอกาสได้พบปะกับเพื่อนใหม่ๆ -**

อย่างที่บอกไว้ว่าสวนสาธารณะเป็นจุดรวมตัวของผู้ออกกำลังกายมากมายโดยเฉพาะการวิ่ง

หากเรามารunning ก็จะได้พบผู้คนต่างๆ มากมาย อาจได้พบปะผูกมิตรกับเพื่อนใหม่ๆ ที่รักสุขภาพเหมือนกัน บางคนถึงกับได้คอนเนกชันเรื่องงานจากการมารunningเลยทีเดียว

10. **การวิ่งทำให้เราค้นพบและเข้าใจตัวเอง -** การวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่เราทำด้วยตัวเอง

ซึ่งจะทำให้เราได้อยู่กับตัวเองมากขึ้น ได้คุยกับตัวเอง ได้เข้าใจตัวเองมากขึ้น

11. **การวิ่งช่วยให้อารมณ์ดีและลดความเครียด -** การวิ่งจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอนดอร์ฟิน (

Endorphins) หรือแห่งความสุขออกมา ทำให้นักวิ่งรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย หายจากความตึงเครียด

12. **การวิ่งทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น -** เหตุผลที่ทำให้เรานอนไม่หลับอาจเป็นเพราะร่างกายเสียสมดุล

ซึ่งเป็นผลมาจากการใช้ชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความเครียด กลายเป็นคนนอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท

หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งใช้การวิ่งช่วยทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างเป็นระบบและมีสมดุล ก็จะทำให้เรานอนหลับได้สนิทมากกว่าที่เคย

13. **การวิ่งช่วยให้ผิวพรรณสดใส** - การวิ่งออกกำลังกายสิ่งที่ได้ อย่างแน่นอนก็คือได้เสียเหงื่อ ซึ่งเหงื่อที่ถูกขับออกมาจะช่วยเราชะล้างสิ่งสกปรกในรูขุมขนออกมรดวย ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส แถมร่างกายก็ยังสดชื่นอีกด้วย
14. **การวิ่งช่วยให้มีอายุยืนขึ้น** - จากผลการวิจัยเรื่อง Running as a Key Lifestyle Medicine for Longevity ตีพิมพ์ในวารสาร Progress in Cardio Disease ได้สรุปว่านักวิ่งสามารถลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรได้ถึง 25-40% และพบว่าการวิ่งทุกๆ 1 ชั่วโมง ช่วยต่อชีวิตได้ประมาณ 7 ชั่วโมงเลยทีเดียว
15. **การวิ่งฝึกความมีวินัย** - แน่นอนว่าการเริ่มต้นวิ่งออกกำลังกายในช่วงแรก จะพบว่ามีรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจนไม่อยากจะไปวิ่งอีก บวกกับความขี้เกียจและขาดแรงจูงใจในการออกไปวิ่งทำให้ขาดความต่อเนื่อง แต่สำหรับคนที่มีความตั้งใจชัดเจน จะวิ่งอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลที่ได้รับไม่เพียงทำให้มีสุขภาพที่ดี แต่ยังฝึกให้เรา มีวินัย ซึ่งทำให้เราสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันนอกเหนือจากการวิ่งได้

สำหรับใครที่ไม่ค่อยวิ่งออกกำลังกาย อาจจินตนาการไม่ออกว่าจะช่วยให้ได้ชีวิตใหม่อย่างไร โดยเฉพาะคนที่ใช้ชีวิตอย่างไม่คำนึงถึงสุขภาพ จนโรคภัยต่างๆ รุมเร้า มีความเครียดสะสมจากการทำงานจนร่างกายอ่อนล้า แต่หากลองเปลี่ยนความคิด หยิบรองเท้าวิ่งมาสวมแล้วเริ่มต้นวิ่งสักครั้ง วิ่งอย่างสบายๆ ไม่ฝืน วิ่งเป็นประจำ เราจะพบความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย สุขภาพจะดีขึ้น สุขภาพจิตก็แจ่มใส ได้พบกับชีวิตใหม่ที่แสนมหัศจรรย์อย่างแน่นอน