

## วิถีชีวิตอันยืนยาวด้วยการออกกำลังกาย

ปัจจุบันวงการแพทย์ เริ่มต้นหันมาให้ความสนใจในการป้องกันโรคเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี ในอดีตแพทย์ส่วนใหญ่จะมุ่งเน้นการรักษาและมีการโฆษณาชวนเชื่อสรรพคุณของยามีประโยชน์สารพัด เช่น สามารถลดระดับคอเลสเตอรอล รักษาอาการซึมเศร้า รักษาโรคกระเพาะอาหารและอื่นๆ อีกสารพัด ในระยะหลังก็มาตั้งเรื่องอาหารเสริมนานาชาติ จนผู้คนเลือกไม่ถูกว่าจะเลือกรับประทานชนิดใดและบางคนยังเข้าใจผิดคิดว่าอาหารเสริมมีความสำคัญมากกว่าอาหารหลัก กระผมขอเพิ่มเติมนะครับว่าอาหารเสริมก็คืออาหารเสริม มนุษย์เรายังคงต้องรับประทานอาหารหลักและเสริมในส่วนที่ขาด อย่างไรก็ตามสิ่งสำคัญซึ่งพวกเราจะไม่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าพวกเราอยากมีชีวิตที่ยืนยาวโดยต้องปฏิบัติควบคู่กันไป คือ วิธีการดำเนินชีวิต เช่น การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การพักผ่อนอย่างพอเพียง การมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี การรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ควบคุมแคลอรีในแต่ละวัน ทั้งหมดนี้มีผลอย่างมากต่อการต่อต้านความชราของมนุษย์เรา

วันนี้ผมจะขอแนะนำเรื่องการออกกำลังกายก่อนเป็นอันดับแรกนะครับ ทุกท่านทราบแล้วว่าการออกกำลังกายสามารถทำให้น้ำหนักลดและมีสุขภาพดีขึ้น ทำให้สุขภาพปอด หัวใจแข็งแรง สามารถเพิ่มระดับฮอร์โมนหลายๆตัวเช่น โกร๊ธฮอร์โมน สามารถเสริมฤทธิ์ของฮอร์โมนที่เราได้รับเข้าไป ลดไขมันในร่างกาย เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้หลับสนิท สุขภาพจิตดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศโดยเพิ่มระดับฮอร์โมน เทสโทสเตอโรน ปรับระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนและเทสโทสเตอโรนของร่างกาย สามารถปรับระดับคอร์ติซอล DHEA ลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยทำให้กระดูกแข็งแรง และประโยชน์อื่นๆอีกมากมายนับไม่ถ้วน ซึ่งจะส่งผลให้พวกเราอายุยืนยาวอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายต้องออกอย่างชาญฉลาด ไม่ออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือมากเกินไป ควรออกกำลังกายทุกวันประมาณวันละ 30 นาที โดยเริ่มต้นจากการอบอุ่นร่างกายก่อนประมาณ 5 นาที เพื่อเพิ่มเลือดไหลเวียนสู่หัวใจและกล้ามเนื้อ เช่น อาจจะทำจ็อกกิ้งหรือวิ่งเหยาะๆ เสร็จแล้วก็ให้เริ่มออกกำลังกายที่คุณชอบ เช่น ว่ายน้ำ เดิน วิ่ง กรีฑา เชิงเรือ ฝึกจักรยาน ประมาณ 20-30 นาที การออกกำลังกายจะช่วยสลายไขมันในตัวคุณ ช่วยให้หัวใจ ปอดแข็งแรงขึ้น เสริมสร้างกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนเลือด เพิ่มการหลั่งระดับเอ็นโดรฟิน ทำให้เรามีความสุข และเมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย ก็อย่าลืมยืดกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณไขมันในกล้ามเนื้อได้อีกด้วย การออกกำลังกายควรทำในตอนเช้ามากกว่าตอนเย็น เนื่องจากการออกกำลังกายจะเพิ่มฮอร์โมนที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้หลับยาก ควรออกกำลังกายในตอนท้องว่างหรือหลังรับประทานอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมงเพื่อเพิ่มการหลั่งโกร๊ธฮอร์โมน และควรออกกำลังกายหลายๆวิธี เพื่อลดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อ เห็นไหมครับว่าการออกกำลังกายมีข้อดีมากมาย ที่สำคัญ คือ สามารถต้านความแก่ได้ด้วย สำหรับวันนี้เนื้อที่ไม่พอแล้วนะครับ พบกันใหม่ ฉบับหน้าว่าด้วยอาหารต้านความแก่....สวัสดิ์ครับ

ศ.นพ.ปิติ พลังวชิรา พบ, วว ตจวิทยา (ผิวหนัง), PhD

AAMS (WSOAM), American Board of Anti Aging Medicine

.....

