

طریقه طلوع

روزنامه

تاریخ
۱۰
آبان
۱۴۰۱
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: فواید ورزش کردن



درصدی خطر مرگ زودهنگام همراه بود، در حالی که ۵۳ دقیقه فعالیت ورزشی در هفته منجر به کاهش ۳۶ درصدی مرگ به هر دلیلی می‌شد. این تجزیه و تحلیل نشان داد که انباشته شدن زمان‌های فعالیت بدنی در فواصل کوتاه تا دو دقیقه و پخش آن در طول روز نیز تأثیر دارد. چهار فعالیت شدید در هر روز با کاهش ۲۷ درصدی خطر مرگ مرتبط بود. در همین حال، ۱۰ فعالیت شدید و کوتاه در هفته با کاهش ۱۶ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و کاهش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به سرطان مرتبط بود.

دکتر متیو احمدی نویسنده این مطالعه از دانشگاه سیدنی استرالیا می‌گوید: نتایج نشان می‌دهد که فعالیت شدید در دوره‌های کوتاه در طول هفته می‌تواند به ما کمک کند طولانی‌تر زندگی کنیم. با توجه به اینکه کمبود زمان شایع‌ترین مانع گزارش شده برای فعالیت بدنی منظم است، انجام ورزش در مقادیر کم به صورت پراکنده در طول روز ممکن است گزینه‌ای جذاب برای افراد پر مشغله باشد. مطالعه دوم رابطه بین حجم و شدت ورزش و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بررسی کرد. نویسندگان دریافتند که بالا بردن میزان شدت ورزش با کاهش خطر بیشتر برای همان میزان ورزش همراه است. به عنوان مثال، زمانی که فعالیت متوسط تا شدید به جای ۱۰ ممکن است گزینه‌ای جذاب برای افراد پر مشغله باشد.

مطالعه دوم رابطه بین حجم و شدت ورزش و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را بررسی کرد. نویسندگان دریافتند که بالا بردن میزان شدت ورزش با کاهش خطر بیشتر برای همان میزان ورزش همراه است. به عنوان مثال، زمانی که فعالیت متوسط تا شدید به طور ویژه مهم است، در حالی که افزایش هر دو بهتر است.

وی افزود: این نشان می‌دهد که افزایش شدت فعالیت‌هایی که همین حالا انجام می‌دهید برای سلامت قلب مفید است. برای مثال، سرعت پیاده‌روی روزانه خود را تا ایستگاه اتوبوس افزایش دهید یا کارهای خانه را با سرعت بیشتری انجام دهید.

فواید ورزش کردن برای جسم و روان



استراحت را ۵-۷ میلی‌متر جیوه در میان افراد مبتلا به فشار خون بالا کاهش دهد.

نکته مهم: از طرفی، فقدان ورزش منظم –حتی در کوتاه مدت– می‌تواند منجر به افزایش قابل توجه چربی شکم شود که ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش دهد. به همین دلیل است که داشتن فعالیت بدنی منظم برای کاهش چربی شکم و کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها توصیه می‌شود.

۳. ورزش عضلات شما را تقویت می‌کند

نقش حیاتی ورزش در ساخت و حفظ عضلات و استخوان‌های قوی بی‌نظیر است. ورزش‌های قدرتی مانند کار با وزنه و پیلاتس عضلات شما را تقویت می‌کند.

عضله سازی برای همه افراد بسیار بارزتر است؛ اما با افزایش سن، این اهمیت دوچندان می‌شود. با یا گذاشتن به دوره میانسالی، کم کم توده عضلانی رو به کاهش می‌رود و این اتفاق منجر به آسیب‌های مختلفی می‌شود. خوشبختانه شما در هر سنی باشید، می‌توانید از فواید ورزش کردن برای تقویت عضلات خود بهره مند شوید و از تحلیل عضلانی، کاهش قدرت بدنی و هر گونه آسیبی پیشگیری کنید.

۴. ورزش به کمک تراکم استخوان می‌آید

ورزش به ساخت تراکم استخوان در جوانی کمک می‌کند و در مراحل بعدی زندگی می‌تواند از پوکی استخوان جلوگیری کند. این موضوع یکی از مهم‌ترین فواید ورزش برای جسم ماست؛ چراکه پوکی استخوان یک خطر بسیار بزرگ برای سلامتی است. در عین حال متأسفانه این موضوع در بین ایرانیان بسیار شایع است.

اما خبر خوب اینجاست که تحقیقات و پژوهش‌ها نشان می‌دهد که فقط با ۶ ماه تمرین قدرتی (کار با وزنه) و دریافت پروتئین کافی می‌توان تراکم مواد معدنی داخل استخوان را تا بالای ۱۲٪ افزایش داد. تمریناتی که در افزایش تراکم استخوان مفید هستند شامل اسکات، لانگز، پرس و دیگر تمرینات چند مفصلی است.

۵. ورزش می‌تواند به سلامت پوست کمک کند

پوست شما می‌تواند تحت تأثیر عوامل خارجی مثل استرس، آب و هوا و یا تغذیه بد به شدت دچار آسیب قرار گیرد. اما ورزش منظم (حتی با شدت کم) می‌تواند محافظت آنتی‌اکسیدانی ایجاد کند و جریان خون شما را بهبود ببخشد؛ درنتیجه ورزش از پوست شما محافظت می‌کند و علائم پیری را به تأخیر می‌اندازد.

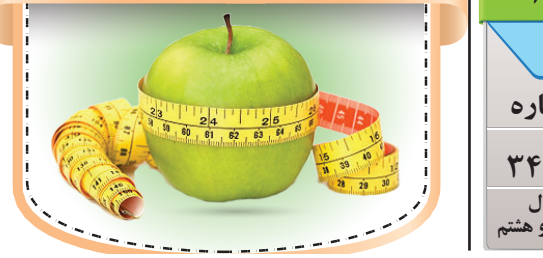
علاوه بر این، پس از هر جلسه ورزش بر اثر تعریق، سموم از بدن‌تان خارج می‌شود که همین به تنهایی باعث شادابی و جلا گرفتن پوست صورت و بدن شما خواهد شد. بنابراین همان‌طور که گفتیم فواید ورزش کردن به پوست و شادابی آن نیز می‌رسد.

۶. ورزش به شما کمک می‌کند تا سیگار را ترک کنید

ورزش با کاهش استرس و از بین بردن میل دوباره به کشیدن سیگار، به ترک آن کمک می‌کند. ترک سیگار یک قدم بسیار بزرگ برای سلامتی است.

صفحه
۶
شماره
۳۴۹۰
سال
بیست و هشتم

سلامت



فواید ورزش کردن برای ذهن و روح



را بالا ببرد. با ورزش منظم، قلب در انتقال اکسیژن به خون کارآمدتر و ماهرتر می‌شود و ماهیچه‌ها عملکرد بهتری خواهند داشت.

۴. آرامش و کیفیت خواب را بیشتر می‌کند

فعالیت بدنی منظم می‌تواند به شما کمک کند تا سریع‌تر خواب‌تان ببرد، بهتر بخوابید و خواب عمیق‌تری داشته باشید. ورزش منظم، صرف نظر از اینکه هوازی باشد یا ترکیبی از تمرینات هوازی و قدرتی، می‌تواند به بالا بردن کیفیت خواب شما و احساس انرژی بیشتری‌تان در طول روز کمک کند.

تنها نکته مهم این است که نزدیک به زمان خواب، ورزش نکنید. اگر در این زمان ورزش پرشدتی داشته باشید، ممکن است که در خواب‌تان اختلال ایجاد شود.

۵. زندگی جنسی شما را پرشور می‌کند

همان‌طور که گفتیم فعالیت بدنی منظم می‌تواند سطح انرژی را بالا ببرد و اعتماد به نفس شما را نسبت به ظاهر بدنی خود افزایش دهد، این امر به طور غیر مستقیم زندگی جنسی‌تان را بهبود می‌بخشد؛ اما فقط این نیست.

فعالیت بدنی منظم برانگیختگی و میل جنسی را در شما تقویت می‌کند؛ مطالعات نشان می‌دهند مردانی که به طور منظم ورزش می‌کنند، نسبت به مردانی که ورزش نمی‌کنند، کمتر دچار اختلال و ناتوانی جنسی می‌شوند. علاوه بر موارد گفته شده، ورزش به شما امکان می‌دهد تا لذت جنسی بیشتری از زندگی مشترک خود ببرید.

۶. روحیه اجتماعی را تقویت می‌کند

ورزش و فعالیت بدنی به خودی خود لذت بخش است. چراکه فرصتی است تا استراحت کنید، از فضای باز لذت ببرید یا به سادگی در فعالیت‌هایی شرکت کنید که حال شما را بهتر می‌کند. ورزش‌های گروهی همچنین می‌تواند به شما در ارتباط با خانواده یا دوستان کمک کند و گزینه مناسبی برای سرگرمی و لذت‌تان باشد.

بنابراین در یک کلاس رقص شرکت کنید، در پارک‌های عمومی ورزش کنید یا به یک تیم والیبال بپیوندید. فعالیت بدنی مورد علاقه خود را پیدا کنید و فقط آن را انجام دهید تا از فواید ورزش کردن بهره‌مند شوید.

تأثیر ورزش بر طول عمر و سلامت بدن انسان



تأثیر مستقیمی خواهد گذاشت که شامل برخی موارد ذیل است.

کاهش درد و افزایش انعطاف پذیری

افزایش تعادل

افزایش قدرت عضلانی

کاهش وزن

بهبود گردش خون

بهبود گوارش

کاهش استرس و افزایش آرامش

شنا

ورزش شنا نیز امروزه به‌عنوان یکی از محبوب‌ترین ورزش‌های آبی در جهان است. این ورزش خصوصاً در کشورهای مختلفی که نزدیک دریاهای آزاد می‌باشند بسیار محبوب است. شنا علاوه بر جنبه سرگرمی که دارد راهی عالی برای افزایش تندرستی و حس اجتماعی بودن خواهد بود. شنا به‌عنوان یک فعالیت سالم برای تمامی سنین می‌باشد که فواید زیادی را برای سلامتی جسمی در پی خواهد داشت. به‌طورکلی برخی از مزایای زیر برای ورزش شنا اختصاص داده می‌شود. افزایش ضربان قلب کاهش استرس افزایش استقامت، قدرت عضلات و آمادگی جسمانی کنترل وزن بهبود دستگاه تنفسی و بهبود قلب و عروق بهبود انعطاف‌پذیری و نهایتاً به‌عنوان یک درمان جزء برای برخی آسیب‌های بدنی است. به‌طورکلی ورزش شنا علاوه بر تمرکز ذهنی به تقویت حافظه نیز کمک شایانی خواهد کرد.

حرکات کششی

ممکن است تصور کنید که انجام حرکات کششی فقط مختص ژیمناستیک کارها و یا دونده‌ها خواهد بود. درصورتی که همه افراد از مبتدی تا حرفه‌ای می‌توانند برای تقویت ماهیچه‌های خود از انواع مختلف از تمرینات کششی استفاده کنند؛ اما بد نیست بدانیم درصورتی که فرد بی‌تحریکی باشد به‌مرور باعث خواهد شد ماهیچه‌های شما سفت شده و تحلیل رونده؛ بنابراین برای اینکه انعطاف‌پذیری خوبی را داشته باشد بایستی همواره به تمرینات کششی بپردازید تا نتایج دلخواهی را کسب کنید. زمانی که افراد به سن پیری می‌رسند و قدرت انعطاف‌پذیری آن‌ها به‌شدت کم می‌شود بهترین راهکار استفاده از ورزش‌های کششی خواهد بود. با انجام برخی از تمرینات کششی می‌توانید مزایایی زیر را برای بدن خود به ارمغان آورید.

افزایش انعطاف‌پذیری و جلوگیری از آسیب‌دیدگی

افزایش اکسیژن‌رسانی به بافت‌ها و عضلات

کاهش خستگی

بهبود قدرت ماهیچه‌ها

افزایش اعتمادبه‌نفس و انگیزه در فرد

۱. احساس شادی بیشتری دارید

مطالعات زیادی ثابت کرده است که ورزش احساس افسردگی، اضطراب و استرس را در شما کاهش می‌دهد. در طول ورزش، بدن شما مواد شیمیایی خاصی ترشح می‌کند که می‌تواند خلق و خوی شما را بهتر کند و باعث شود که احساس آرامش بیشتری داشته باشید. به عبارت دیگر ورزش با استرس و افسردگی مقابله و حال روحی شما را بهتر می‌کند. ضمناً مهم نیست با چه شدتی تمرین می‌کنید، یا چه مدتی از ورزش شما می‌گذرد، آثار و فواید ورزش کردن روی روحیه بسیار فوری است. فقط یک جلسه تمرین (حتی با شدت کم یا متوسط) کافی است تا احساس رضایت و شادی را در خود ببینید.

۲. به سلامت مغز و حافظه، شما کمک می‌کند

ورزش می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و باعث تقویت حافظه و مهارت‌های تفکر شما شود. در شروع ورزش، ضربان قلب بالا می‌رود و جریان خون و اکسیژن را به مغز افزایش می‌دهد. همچنین ورزش کردن باعث افزایش تولید هورمون‌هایی می‌شود که رشد سلول‌های مغزی را تحریک می‌کنند.

فعالیت بدنی منظم به ویژه در افراد مسن مهم است زیرا افزایش سن باعث ایجاد تغییرات در ساختار و عملکرد مغز می‌شود؛ اما ورزش می‌تواند این علائم را برطرف کند. تحقیقات نشان داده است که ورزش باعث بزرگ شدن هیپوکامپ می‌شود. (هیپوکامپ، بخشی از مغز است که برای حافظه و یادگیری حیاتی است). این امر به بهبود عملکرد ذهنی در افراد مسن کمک می‌کند.

در نهایت باید بدانید که ورزش قادر است حتی از بیماری‌هایی مانند آلزایمر و زوال عقل پیشگیری کند. بنابراین می‌بینیم که فواید ورزش کردن به همه گروه‌های سنی و شرایط جسمی و روحی می‌رسد.

۳. سطح انرژی شما را افزایش می‌دهد

ورزش می‌تواند یک تقویت کننده واقعی انرژی برای بسیاری از افراد، از جمله افرادی با شرایط خاص (مثل بیماری‌های جسمی مزمن یا افسردگی) باشد. به طور مثال یک مطالعه معتبر نشان می‌دهد که ورزش منظم به مدت ۶ هفته روی افرادی که دچار خستگی مزمن بودند، باعث شد تا آن‌ها کاملاً بهبود پیدا کنند و از این خستگی همیشگی آزار دهنده رهایی یابند.

ورزش می‌تواند سطح انرژی افراد مبتلا به سندرم خستگی مزمن (CFS) را به میزان قابل توجهی افزایش دهد. در واقع، به نظر می‌رسد که ورزش در مبارزه با CFS نسبت به سایر درمان‌ها، از جمله درمان‌های غیرفعال مانند مدیتیشن و ورزش‌های کششی یا درمان دارویی، مؤثرتر باشد.

ارتباط سلامت قلب و افزایش انرژی

فواید ورزش کردن برای سلامت قلب و ریه فوق‌العاده است. ورزش هوازی سیستم قلبی عروقی را تقویت می‌کند و سلامت ریه‌ها را بهبود می‌بخشد. همین موضوع می‌تواند به میزان قابل توجهی سطح انرژی شما

برای افزایش طول عمر لازم نیست حتماً یک ورزشکار حرفه‌ای باشید. برخی از تمرینات ساده و منظم مانند پیاده‌روی سریع باعث خواهد شد چندین سال امید به زندگی‌تان افزایش پیدا کند. به‌عنوان‌مثال اگر بتوانید در هر هفته بیش از ۱۵۰ دقیقه ورزش منظم داشته باشید طبق آمار به‌دست‌آمده می‌توانید امید به زندگی و طول عمر خود را به حدود ۷ سال افزایش دهید. البته این مزیت بدون احتساب وزن، جنس و سن خواهد بود. اگر ازلحاظ فیزیکی وضعیت سلامتی شما دچار تهدید شده است حتماً زیر نظر پزشک متخصص تمرینات ورزشی را ادامه دهید.

به گزارش سایت کالاورزش، ما در این بخش از مقاله ۶ نوع مختلف از تمرینات ورزشی و تأثیرگذار بر سلامتی و طول عمر انسان را باهم بررسی می‌کنیم. لازم به ذکر است شما عزیزان نیز می‌توانید با استفاده از این ورزش‌ها به اهداف دلخواه خود نزدیک شوید.

ورزش تنیس

یک مطالعه علمی در دانشگاه کینهاک توسط متخصص ورزشی به نام Peter Schonhr که به‌عنوان پزشک بیماری‌های قلبی و عروقی نیز شناخته می‌شود نشان داده شد که ورزش تنیس ممکن است عمر شما را نزدیک به ۱۰ سال افزایش دهد. این مطالعه توسط بسیاری از پزشکان تأیید و یک مزیت فوق‌العاده را برای این ورزش محبوب به‌حساب خواهد آورد. اکثر محققان عقیده دارند که همراهی و تعامل اجتماعی در برخی از ورزش‌ها ازجمله تنیس علت اصلی افزایش طول عمر است؛ اما دانشمندان همواره سعی می‌کنند تا تغییرهای مختلف و تأثیرگذار بر بدن انسان را بررسی نمایند. بایستی این واقعیت را بدانیم که انسان موجودی است کاملاً پیچیده که هیچ‌گاه باعث نمی‌شود بررسی‌های علمی کاملاً دقیق باشد؛ بنابراین این احتمال وجود دارد که افراد دیگر با ورزش‌های متنوع جسم و روح سالم‌تری نیز داشته باشند.

دو و میدانی

ورزش دوومیدانی به‌عنوان یک مدل ایده آل در افزایش سلامت جسمی، روحی و طول عمر است. فواید اصلی دوومیدانی برای سلامت جسم و روح به‌طور خلاصه شامل جلوگیری از چاقی و بهبود کلسترول، افزایش توده عضلانی، بهبود تنفس و همچنین افزایش اعتمادبه‌نفس و ثبات عاطفی خواهد بود. دوومیدانی به‌عنوان یک تمرین فوق‌العاده هوازی باعث کاهش قابل توجهی از کلسترول خون شده که همین امر به بهبود مشکلات قلبی و عروقی کمک شایانی می‌کند. از طرفی دویدن باعث خواهد شد قلب شما به‌طور منظم و مداوم فعالیت داشته و با هر نوع ضربه به‌نوعی بزرگ شود و فعالیت قوی نیز داشته باشد.

یوگا

ورزش یوگا نیز به‌عنوان یک ورزش اثبات‌شده در سلامت روح و جسم است. اگر تجربه این رشته را دارید، احتمالاً برخی از مزایای آن ازجمله حالت ذهنی آرام، خواب بهتر، بهبود گردش خون و همچنین بهبود قلب را تجربه خواهید کرد. قدمت تمرینات Yoga به هزاران سال پیش می‌رسد. رد پای ریشه عمیق این ورزش امروزه در تمام کشورهای جهان دیده می‌شود. منظور از آساناه‌ها همان حرکات و تمرینات اختصاصی یوگا است. فارغ از سطح مهارتی و عملکردی، ورزش یوگا می‌تواند برای سلامتی و طول عمر ورزشکاران بسیار مفید باشد. یک تمرین منظم می‌تواند اثرات فیزیکی مرتبط با بی‌تحریکی و روند پیری را کاهش دهد. یوگا برای تمامی سنین