

## ออกกำลังกายวิธีลดเจ็บ

นพ.ปัญญา ไข่มุก ประธานคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนอาหารเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า หลักการออกกำลังกายที่ดี ควรมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง เพื่อให้อวัยวะต่างๆ มีความพร้อมลดการบาดเจ็บได้ โดยหากเป็นคนอ้วน น้ำหนักเกินเกณฑ์ หรือมีโรคประจำตัว โดยเฉพาะหัวใจ ความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลสูง ต้องระมัดระวังมากกว่าปกติ และไม่ออกกำลังกายในกิจกรรมที่หักโหมเกินไป เช่น คนอ้วน ควรเริ่มจากลดการรับประทานอาหาร แต่กินให้ครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงอาหารทอด หวานและเค็มจัด เพื่อให้น้ำหนักตัวลดลง การว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน เพื่อให้หัวใจอ่อนรับน้ำหนักที่มากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ เมื่อร่างกายเริ่มชิน จึงสามารถเพิ่มกิจกรรม เช่น เดิน หรือ วิ่งเหยาะๆ ได้ และต้องทำให้ร่างกายเย็นลงทุกครั้ง 5-7 นาทีก่อนหยุดออกกำลังกาย

“การไม่ออกกำลังกายหักโหม วัดได้จากอัตราการเต้นของชีพจร สูตรทั่วไป คือ 220 ลบด้วยอายุ และควบคุมการเดินของหัวใจให้ไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นหัวใจที่คำนวณได้ หรือเอา 170 ตั้ง ลบด้วยอายุ ก็จะออกมาใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจ ที่ไม่ควรให้เดินเร็วแรงกว่านี้ เพราะจะทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทัน การออกกำลังกายควรทำสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง” นพ.ปัญญา กล่าว