

ขึ้นบันได = ออกกำลังกาย



ขึ้นบันไดวันละประมาณ
15 นาที จะเผาผลาญ
พลังงานประมาณ 150
แคลอรีต่อครั้ง



สนใจอ่านข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
บอร์ดอนุรักษ์พลังงาน

แค่ขยับ = ออกกำลังกาย กิจกรรม ประจำวันที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน



การออกกำลังกายโดยการขึ้นบันไดสามารถทำได้ง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน โดยการขึ้นบันไดประมาณ 15 นาที จะมีการเผาผลาญพลังงานประมาณ 150 แคลอรีต่อครั้ง ซึ่งคณะผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะว่า การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวันหรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น คิดในเชิงของพลังงานจะมีการเผาผลาญพลังงานประมาณ 300 แคลอรีต่อวัน เป็นปริมาณของการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นผลดีต่อสุขภาพอย่างมาก ข้อดีของการออกกำลังกายแบบขึ้น-ลงบันได มีเช่น

- เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค หัวใจจะแข็งแรง
- กล้ามเนื้อต้นขา น่องและก้นจะแข็งแรง
- สามารถออกกำลังกายในร่ม
- มีอาการปวดข้อน้อยกว่าการวิ่ง
- การขึ้นบันไดสำหรับหญิงวัยทอง ช่วยเสริมสร้างกระดูกได้ด้วย
- เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟท์เป็นการช่วยชาติประหยัดพลังงาน

คณะผู้เชี่ยวชาญของสหรัฐอเมริกา จากสมาคมวิชาชีพแพทย์ และสถาบันต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้จัดทำรายงานซึ่งตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2539 เรื่องการเคลื่อนไหวทางร่างกายกับสุขภาพ โดยระบุว่า สุขภาพและสมรรถภาพ ไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเดียวกันหรืออยู่ในระดับเดียวกัน

แค่ขยับ = ออกกำลังกาย กิจกรรม ประจำวันที่ช่วยเผาผลาญพลังงาน



การเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อสุขภาพ ไม่จำเป็นต้องเป็นการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่หนักหน่วง การเคลื่อนไหวทางร่างกายในระดับปานกลาง ก็เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้เช่นกัน

การเคลื่อนไหวทางร่างกาย ในช่วงสั้นๆ ประมาณ 8-10 นาที สะสมทั้งวัน 30 นาที หรือมากกว่า โดยกระทำทุกวันหรือเกือบทุกวันก็มีผลต่อสุขภาพได้เช่นกัน

ข้อสรุปดังกล่าว จะเห็นได้ว่าการเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อสุขภาพ ไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น หากแต่การเคลื่อนไหวทางร่างกายในงานอาชีพ งานบ้าน หรือกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ก็ทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ มุมมองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า การเคลื่อนไหวทางร่างกายเพื่อสุขภาพเป็นกิจวัตรในวิถีของบุคคล

ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวว่า ควรเคลื่อนไหวทางร่างกายด้วยความหนักปานกลาง แบบสะสม อย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวันหรือเกือบทุกวันต่อสัปดาห์ จะได้ประโยชน์ต่อสุขภาพยิ่งขึ้นหากกระทำโดยใช้เวลานานขึ้นหรือออกแรงเพิ่มมากขึ้น คัดในเชิงของพลังงาน จะมีการเผาผลาญพลังงานประมาณ 150-200 แคลอรีต่อวัน หรือประมาณ 1,000-1,400 แคลอรีต่อสัปดาห์

อ้างอิง: <http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/537>