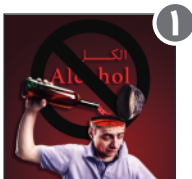




اثرات پیاده روی در بزرگسالان

■ دیگر موضوعات منتشر شده از این مجموعه ...



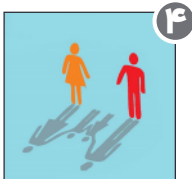
۱ مضرات مصرف الکل



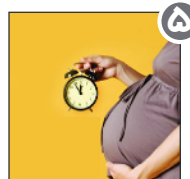
۲ متادون و ترامادول چیست؟



۳ ماری جوانا و حشیش چیست؟



۴ اندومتروز و ناباروری



۵ آمادگی برای زایمان



۶ تخمدان پلی کیستیک



۷ تک فرزندی



۸ اثرات پیاده روی در بزرگسالان



۹ بهداشت دهان و دندان



۱۰ پیشگیری از دیابت



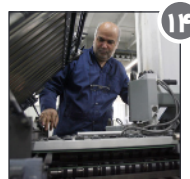
۱۱ فشار خون



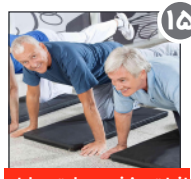
۱۲ اندازه گیری فشار خون



۱۳ اهمیت ویتامین دی



۱۴ خطرات سرب در محیط کار



۱۵ اثرات ورزش بر دیابت بیماران در دوره میانسالی



۱۶ هرم غذایی



۱۷ طرز تهیه غذاهای کمکی



۱۸ تغذیه تکمیلی

• یکی از ساده ترین راه های محاسبه ضربان قلب حداکثر براساس سن شخصی است. مبنای آن است که حداکثر ضربان قلب در دقیقه معادل ۲۲۰ است که در هر سال این ضربان حداکثر یک عدد کاهش پیدا می کند. این کاهش احتمالاً نتیجه سفت تر شدن بافت قلبی و کاهش ظرفیت پذیرش آن است. برای هر فرد انحراف معیار ۱۰ در دقیقه در نظر گرفته می شود.

مثال ۱: اگر بخواهید یک فرد ۶۲ ساله در حد ۶۰ ضربان قلب حداکثر خود فعالیت کند، ضربان قلب هدف چه میزان خواهد بود؟
ضربان قلب هدف

$$۹۵ = (۶۲ - ۲۲۰) \times (۶/۱۰) = (۲۲۰ - ۶۲) \times (۰/۶۰)$$





• مقدمه

افزایش روز افزون چاقی به عنوان مادر بیماری های قلبی عروقی، دیابت، سرطان، پوکی استخوان و ... بسیاری از محققان را به چاره جویی در این مورد واداشته است. پررنگ کردن نقش پیاده روی به عنوان بخشی از زندگی روزمره، می تواند چاره رفع این مشکل باشد.

• اهمیت پیاده روی در پیشگیری از بیماری ها

• پیاده روی از دیابت نوع دو پیشگیری می کند. برنامه های پیشگیری از دیابت نشان داده اند که ۱۵۰ دقیقه پیاده روی در طی هفته و کاهش فقط ۷ درصد از وزن بدن (حدود ۵ تا ۷ کیلوگرم) می تواند تا ۵۸ درصد خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.

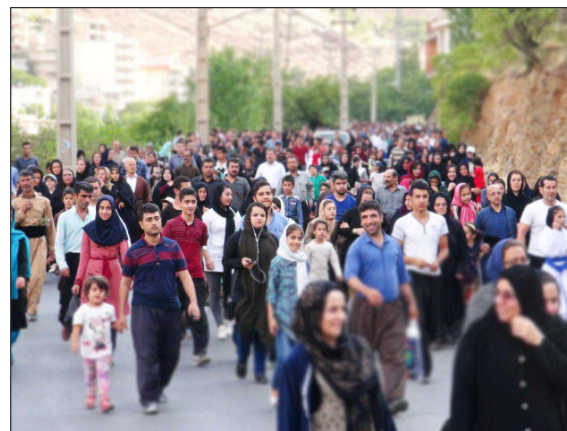
• پیاده روی قلب شما را نیرومند می سازد. مطالعه ای که در این خصوص بر روی تعدادی پرستار خانم انجام شد، نشان داد افرادی که ۳ ساعت یا بیشتر در طول هفته پیاده روی داشتند، در مقایسه با زنانی که پیاده روی نداشتند، ۳۵ درصد کمتر دچار مشکلات قلبی شدند.

• پیاده روی برای مغز مفید است. مطالعه ای نشان داد زنانی که معادل یک ساعت و نیم در طول هفته پیاده روی داشتند، عملکرد ذهنی بهتری را در مقایسه با زنانی که کمتر از ۴۰ دقیقه در طول هفته پیاده روی داشتند نشان دادند.

• پیاده روی برای استخوان ها مفید است. تحقیقات نشان می دهد زنانی که یائسگی را پشت سر گذاشته اند و تقریباً یک و نیم کیلومتر در روز پیاده روی دارند، چگالی استخوان های کل بدنشان نسبت به زنانی که مسافت های کمتری را می پیمایند بالاتر است. همچنین پیاده روی برای کاهش سرعت از دست دادن استخوان های پا نیز بسیار مؤثر است.

• پیاده روی علائم افسردگی را تسکین می دهد. ۳۰ دقیقه پیاده روی، ۳ تا ۵ بار در هر هفته به مدت ۱۲ هفته، علائم افسردگی را حدود ۴۷ درصد کاهش می دهد.

• پیاده روی میزان خطر ابتلا به سرطان پستان و کولون (روده بزرگ) را کاهش می دهد. زنانی که معادل یک ساعت و ربع تا دو ساعت و نیم در هفته پیاده روی سریع دارند، نسبت به زنان بی تحرک، ۱۸ درصد در معرض خطر کمتری برای ابتلا به سرطان پستان قرار دارند.



• پیاده روی سلامت عمومی بدن را بهبود می بخشد. فقط ۳ بار در طول هفته و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده روی، به صورت چشمگیری می تواند سلامت سیستم قلبی و ریوی را تأمین نماید.

• پیاده روی به شکل مسابقات کوتاه مدت هم، سطح سلامتی را ارتقاء می دهد. مطالعه زنان کم تحرک نشان

می دهد که پیاده روی در طی یک رقابت کوتاه مدت (۳ مرحله پیاده روی ۱۰ دقیقه ای روزانه) منجر به پیشرفت مشابهی در سلامتی شده و با افزایش زمان آن (یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای روزانه) حداقل منجر به کاهش چربی بدن می شود.

• پیاده روی عملکرد جسمی بدن را بهبود می دهد. تحقیقات نشان می دهد علاوه بر این که پیاده روی تناسب اندام و عملکرد های جسمی را بهبود می بخشد، از ناتوانی های جسمی در افراد مسن هم جلوگیری می کند.

یکی دیگر از فواید پیاده روی سریع، تعریق است که از این طریق می توان سموم بدن را دفع کرد و روند آب کردن چربی های بدن را سرعت بخشید.

• چه مقدار پیاده روی داشته باشیم؟

• پیشنهاد اول: ۳۰ دقیقه پیاده روی با شدت متوسط برای ۵ روز یا بیشتر در طول هفته، البته می توانید این ۳۰ دقیقه را به دو زمان ۱۵ دقیقه ای یا ۳ زمان ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید. منظور از شدت متوسط، ایجاد گرما و نفس نفس زدن خفیف در فرد است.

• پیشنهاد دوم: ۲۰ تا ۶۰ دقیقه پیاده روی مداوم برای ۳ تا ۵ روز در طول هفته که ضربان قلب را به ۶۰ تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان برساند. (* فرمول محاسبه ضربان قلب در پایان صفحه ۴ ذکر شده است).

• نکات مفید در پیاده روی

• برای تکراری نشدن پیاده روی، مسیرهای متنوعی را انتخاب نمایید و سعی کنید با گام های سریع پیاده روی کنید تا قلب تان تحت فشار قرار گیرد و از نظر عضلانی تقویت شود.

• اگر شاغل هستید، سعی کنید مقداری از مسیر کار خود را پیاده راه بروید، حتی می توانید ماشین خود را در جایی دورتر پارک کرده و تا اداره پیاده بروید. این امر به شادابی روحیه شما کمک می کند. نوشیدن آب قبل از پیاده روی توصیه می شود، یعنی یک لیوان آب ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از شروع پیاده روی و یک لیوان دیگر ۵ دقیقه پیش از شروع حرکت نوشیده شود.