کد خبر: ۴۰۴۰۵۳
دوشنبه ۱۳ تیر ۱۴۰۱ ۱۳:۴۶

پیاده روی وزن را کاهش می دهد؟

متخصصان تغذیه بر این باورند که پیاده‌روی ورزشی فوق‌العاده است، در عین ساده بودن تأثیرات مفید زیادی روی بدن می‌گذارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، تمام فعالیت‌های بدنی ازجمله پیاده‌روی به سوختن چربی و در نهایت کاهش وزن منتهی می‌شوند. هرچه پیاده‌روی خود را بیشتر و سریع‌تر کنید، کالری بیشتری می‌سوزانید. چه در حال پیاده‌روی روی سنگ‌فرش‌های خیابان باشید چه از تردمیل استفاده کنید، وقتی بحث به کاهش وزن می‌رسد پیاده‌روی ورزشی فوق‌العاده است.

پیاده‌روی به‌خصوص در محیط‌های روباز مزایای جسمی و روانی فراوانی برای بدن دارد. مطالعه‌ای که در مجله‌ی Frontiers in Endocrinology منتشر شده نشان می‌دهد ۷,۵۰۰ قدم روزانه (۳,۰۰۰ قدم با سرعت بالا) ممکن است برای جلوگیری از ابتلای فرد به دیابت نوع ۲ کافی باشد.

تحقیقات دیگری در Fronteirs in Psychology نشان می‌دهند حضور در محیط‌های طبیعی و فضاهای سبز با سطح پایین استرس و افسردگی مرتبط است. ریچل ساسردوتی، مربی شخصی و بنیان‌گذار lt’s So Simple، می‌گوید: «پیاده‌روی به‌خصوص در طبیعت به حدی از توان مغز استفاده می‌کند که شما عملاً خاموش می‌شوید، به همین دلیل است که در اغلب مواقع می‌توانید هنگام پیاده‌روی به هیچ چیزی فکر نکنید. پیاده‌روی باعث ایجاد آرامش ذهنی نسبی می‌شود.»

ساسردوتی در ادامه می‌گوید پیاده‌روی یک تمرین هوازی بی‌نقص از نوع حالت پایدار با شدت کم (LISS) محسوب می‌شود و برای همه ایدئال است: «پیاده‌روی طولانی‌مدت از آسیب به بدن جلوگیری می‌کند و بدون فشار بیش از حد به دستگاه عصبی پاراسمپاتیک، آن را تسکین می‌دهد.» مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری در ایالات متحده‌ی آمریکا توصیه می‌کند به‌منظور کاهش وزن ایمن و پایدار، افراد در هر هفته یک تا دو پوند (۰٫۴۵ تا ۰٫۹ کیلوگرم) وزن از دست بدهند.

آیا پیاده‌روی روی کاهش وزن اثر می‌گذارد؟

لیلی چپمن، متخصص تغذیه در P3RFORM، می‌گوید: «پیاده‌روی یکی از بهترین روش‌ها برای کاهش وزن است چون تمرینی آسان به‌حساب می‌آید، به این معنی که فشار کمتری به مفاصل بدن وارد می‌شود و درنتیجه خطر آسیب دیدن هنگام ورزش کردن کمتر است.»

به گفته‌ی این متخصص تغذیه میزان کالری‌ای که هر فرد می‌سوزاند به وضعیت بدن نظیر قد، وزن، درصد چربی و البته سرعت راه رفتن ارتباط دارد. به‌عنوان قانونی کلی، اگر ضربان قلب شما سریع‌تر باشد کالری بیشتری می‌سوزانید و افرادی که تناسب اندام کمتری داشته باشند دارای نرخ ضربان قلب بالاتری هستند و به همین دلیل کالری بیشتری می‌سوزانند.

لیلی چپمن می‌گوید از آن‌جایی که پیاده‌روی ورزش راحت‌تری نسبت به دویدن یا تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) است، احتمال پایبندی افراد به این تمرین ورزشی بسیار بیشتر از سایر ورزش‌ها است: «به‌طور کلی برای کاهش وزن باید در حالت کسری کالری باشید. اگر با پیاده‌روی کالری می‌سوزانید لازم نیست رژیم غذایی خود را بیش از حد محدود کنید. این یعنی احتمال اینکه بتوانید در بلندمدت در رژیم غذایی خود موفق‌تر باشید، بیشتر است.»

یک مطالعه که در مجله‌ی تغذیه منتشر شده است اعلام می‌کند پیاده‌روی در حد متوسط، اثرات رژیم غذایی محدودیت انرژی بر کاهش توده‌ی چربی را افزایش می‌دهد. لیلی چپمن می‌گوید: «رژیم غذایی مبتنی‌بر محدودیت انرژی یعنی در حالت کسری کالری باشید. بنابراین این موضوع نشان می‌دهد هنگام بودن در حالت کسری کالری می‌توانید ازطریق پیاده‌روی روند کاهش وزن را تسریع کنید.»

برای کاهش وزن باید چقدر پیاده‌روی کنیم؟

مطالعه‌ای در مجله‌ی بین‌المللی چاقی و اختلالات متابولیک مرتبط نشان داد در دو گروه از بانوان که روزانه ۳۰ دقیقه یا ۶۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کردند، تغییرات مفید مشابه و قابل‌توجه در متغیرهای مرتبط به سلامتی آن‌ها (نظیر کاهش وزن) مشاهده شد.

لیلی چپمن می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد حتی پیاده‌روی کوتاه روزانه برای اعمال تغییراتی قابل‌توجه در چربی بدن، فشار خون و حتی سطح کلسترول کافی است. پیاده‌روی یک ورزش آغازین عالی است، خصوصاً برای افرادی که بی‌تحرک بوده‌اند.»

ریچل ساسردوتی ضمن تأیید حرف‌های لیلی چپمن اضافه می‌کند: «برای دیدن نتایج بهتر، پیاده‌روی طولانی‌تر با سرعت بیشتر از نرخ پیاده‌روی معمولی‌تان به شما کمک می‌کند بهتر از قبل وزن کم کنید. اگر از پیاده‌روی طولانی هراس دارید، با سه پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای روزانه کار خود را شروع کنید. پیاده‌روی‌های کوتاه مکرر نیز می‌توانند برای بدن شما مزایایی به همراه بیاورند و اگر بعد از غذا خوردن پیاده‌روی کنید، این کار می‌تواند به کنترل

سطح قند خون شما کمک کند.»

چگونه می‌توانیم تأثیر پیاده‌روی را افزایش دهیم؟

کلید اصلی کاهش وزن ازطریق پیاده‌روی این است که با سرعت یا شدت کافی راه بروید تا برای تأمین نیاز بدن به انرژی چربی سوزانده شود. هرچه پیاده‌روی طولانی‌تری انجام دهید، به جای قندهایی که بدن برای انرژی استفاده می‌کند، مقدار بیشتری از چربی ذخیره‌شده در بدن را می‌سوزانید. یک راهکار برای افزایش تأثیرگذاری پیاده‌روی این است که در مسیر خود تپه و مسیر سربالا انتخاب کنید یا تمرین اینتروال (با فواصل زمانی) انجام دهید.

ساسردوتی می‌گوید: «هر کاری که بتوانید برای افزایش سوزاندن کالری انجام دهید، خوب است. پیاده‌روی در مسیرهای سربالایی برای دستیابی به این هدف عالی است، فرقی ندارد که شیب روی تردمیل را بیشتر کنید یا با سرعت از تپه بالا بروید. هر چیزی که باعث شود نرخ ضربان قلب اندکی افزایش یابد به شما برای سوزاندن کالری بیشتر کمک می‌کند. همچنین، پیاده‌روی در مسیر سربالایی فشار واردشده به پا و مفاصل را کاهش می‌دهد.»

ریچل ساسردوتی در ادامه به اهمیت تمرین اینتروال اشاره می‌کند و می‌گوید در صورتی که هر ۵ تا ۱۰ دقیقه یک بار تمرین انجام دهید کالری بیشتری می‌سوزانید: «جلیقه‌های ورزشی نیز گزینه‌ی خوبی هستند چون باعث می‌شوند بدن شما سخت‌تر فعالیت کند و کالری بیشتری بسوزاند. مطمئن شوید که وزن جلیقه بیش از حد زیاد نباشد تا در وضعیت بدن شما اختلال ایجاد نکند. حالت بدن برای دستیابی به بهترین نتایج پیاده‌روی بسیار مهم است.»