



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที ๒ เดือนมิถุนายน พ.ศ.๒๕๕๖ หน้า ๘ มูลค่าข่าว ๒๘๘,๖๓๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



## รู้พิດๆ เรื่องออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสำคัญอย่างไร  
ใ้ประโยชน์อะไรบ้าง เชื่อว่าทุกคนทราบ  
กันดีอยู่แล้ว แต่มีบางประเด็นที่ยังกังขา  
หรือหาเหตุผลเข้าข้างความขี้เกียจ  
คณะวิจัย มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ อาสาไขความจริง

**1. ออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น**  
นักสรีรวิทยาได้ศึกษาค้นคว้า และวิจัยเกี่ยวกับ  
เรื่องนี้ และได้ข้อสรุปว่า ก่อนอื่นต้องแยก  
การออกกำลังกายว่าเป็นชนิดไหน พวกที่ต้องใช้แรงมาก  
ทำงานหนักหรือออกกำลังกายหนักมากติดต่อกันเป็นเวลา  
นานหลายชั่วโมง เช่น นักวิ่งมาราธอน กรรมกรแบกหาม  
ซึ่งกิจกรรมทางไกล คนกลุ่มนี้จะต้องรับประทานอาหาร  
มากกว่าปกติแน่นอน เพราะร่างกายต้องการพลังงานหรือ  
แคลอรีจำนวนมากเพื่อให้เพียงพอกับส่วนที่ต้องใช้ไป ดังนั้น  
บุคคลเหล่านี้จะไม่อ้วน เพราะไม่มีไขมันสะสมในร่างกาย  
ส่วนกลุ่มที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยทั่วไปนั้น  
การใช้พลังงานอยู่ในระดับปานกลาง จึงไม่ทำให้รับประทานอาหาร

อาหารมากเกินไปความต้องการจนเกิดไขมันสะสมในร่างกาย  
**2. อายุมากแล้วไม่ควรออกกำลังกาย**

ร่างกายคนต่างจากเครื่องจักรตรงที่ว่า ร่างกายสามารถ  
ช่วยซ่อมแซมตัวเองได้ หรือปรับปรุงอวัยวะที่ใช้งานได้  
หลายอย่าง เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ประสาท เป็นต้น อวัยวะ  
เหล่านี้ถ้าถูกใช้งานบ่อยๆ อย่างเหมาะสมก็จะมีประสิทธิภาพ  
ดีกว่าปล่อยให้หยุดนิ่งๆ เห็นได้ชัดเจนในกรณีที่อวัยวะถูก  
เข้าฝึกไ้วันนานๆ จะทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อบริเวณนั้น  
อ่อนแอลง

**3. ทำงานทั้งวันเหนื่อยพอแล้วไม่ควรออกกำลังกายอีก**

การออกกำลังกายที่กระทำแต่พอดี จะช่วยผ่อนคลาย  
ความเครียด และความล้าของสมองที่เหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน แต่จะ  
ต้องรู้จักเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม ความคิดที่ว่าทำงาน  
นั่งโต๊ะทั้งวันถ้าไปออกกำลังกายอีกจะทำให้ร่างกาย  
ทรุดโทรมเร็วขึ้น แม้ว่าร่างกายไม่เหนื่อยแต่สมองก็เหนื่อย  
หลังจากเลิกงาน ถือว่าไม่ถูกต้อง

**4. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อเป็นมัด**

ชนิดของการออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดกล้ามเนื้อ  
เป็นมัดๆ จะต้องเป็นไปในลักษณะยกน้ำหนักที่มีน้ำหนัก  
ค่อนข้างมาก เช่น ยกน้ำหนักถึงร้อยละ 70-100 ของความ  
สามารถสูงสุดที่จะทำได้ และใช้เวลาที่จะยกนานพอสมควร  
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ทำให้กล้ามเนื้อโต

เป็นมัดๆ กลับช่วยให้อกกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงสมส่วน  
นอกจากนั้นในเพศหญิงยังมีฮอร์โมนเป็นตัวช่วยควบคุม  
ไม่ให้เกิดกล้ามเนื้อโตเป็นมัด

### 5.การออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันโรคหัวใจ

การออกกำลังกายที่ต้องใช้ระยะเวลาานพอควร  
และกระทำอย่างต่อเนื่องไม่หักโหมเท่านั้น จึงจะป้องกัน  
โรคหัวใจได้ เพราะการออกกำลังกายที่ใช้เวลานานพอ จะก่อ  
ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนเลือด แต่สิ่งที่เป็นสาเหตุทำให้  
เกิดโรคเส้นเลือดหัวใจยังมีอีก เช่น พันธุกรรม เบาหวาน  
ความอ้วน ความเครียด เป็นต้น

### 6.วิ่งมาราธอนป้องกันโรคเส้นเลือดของหัวใจได้

การวิ่งออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นสิ่งที่  
มีประโยชน์ต่อร่างกายแน่นอน แต่การวิ่งที่เกินความจำเป็น  
ไม่สามารถป้องกันโรคหัวใจได้อย่างสิ้นเชิง มีรายงานจาก  
ประเทศนิวซีแลนด์ที่ได้ศึกษาจากผู้ที่ตายทันทีจากโรคหัวใจ  
258 คน เป็นเพศชายทั้งหมดอายุระหว่าง 35-36 ปี ใน  
จำนวนนั้นเป็นนักวิ่งมาราธอน 9 คน และมี 2 ใน 9 คนที่วิ่ง  
ถึงสัปดาห์ละ 12 ชั่วโมง และทั้ง 2 คนนี้ไม่สูบบุหรี่

### 7.การออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และ ปวดเมื่อย

อาการอ่อนเพลียหรือปวดเมื่อยตามร่างกายหลังการ  
ออกกำลังกาย มักจะเกิดกับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ หรือ  
เคยออกกำลังกายมาก่อนแต่ได้หยุดไปนานแล้วมาเริ่มใหม่  
เพราะเป็นช่วงระยะของร่างกายมีการปรับตัว แต่ถ้าได้ออก  
กำลังกายไปสักระยะหนึ่งอาการดังกล่าวจะค่อยๆ หายไป  
และมีอาการสดชื่นกระฉับกระเฉงหลังการออกกำลังกาย แต่  
ทั้งนี้จะต้องจัดระยะเวลาและความหนักของงานให้พอเหมาะ  
กับความสามารถของร่างกาย และจะต้องค่อยเป็นค่อยไป

### 8.ขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อยมากๆ ไม่ควร หายใจทางปาก

จากความรู้เดิมที่ว่า จมูกมีเอาไว้สำหรับหายใจ และ  
ดมกลิ่น แต่ในขณะที่ร่างกายมีอาการเหน็ดเหนื่อย หรือผ่าน  
การออกกำลังกายมาก่อนข้างหนัก การหายใจทางจมูกแต่  
เพียงอย่างเดียวดูเหมือนจะไม่เพียงพอต้องหายใจทางปาก  
ช่วย ไม่ว่าจะหายใจทางปากหรือทางจมูกก็ตาม อากาศก็  
จะเข้าสู่ปอดเหมือนกัน แต่ผลเสียจากการหายใจทางปาก  
อาจทำให้อากาศเข้าสู่ปอดแห้งกว่า และไม่ได้ผ่านการกรอง  
เหมือนทางจมูก ดังนั้น อาจทำให้คอแห้ง ระคายคอ และ  
ติดเชื้อได้ง่าย หากมีความต้องการหายใจทางปาก จึงควร  
ใช้ในขณะหายใจไม่ออกเท่านั้น ●

ขอบคุณข้อมูลจาก...ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะพลศึกษา และโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือ  
และโฮมเพจชุดพัฒนาสังคมตามแนวพระราชดำริ  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [www2.swu.ac.th/  
royal/index.html](http://www2.swu.ac.th/royal/index.html)

