

گردآوری: شاد. دات. کام

فایده‌های ورزش

ورزش به شما کمک خواهد کرد تا چربی از دست داده و لاغر شوید، اما باید دلایل بیشتری برای ورزش کردن وجود داشته باشد. شما نه تنها برای کسب و حفظ سلامتی ورزش بلکه برای زندگی و زندگی کردن ورزش می‌کنید.

■ فواید دال بر صحت و سلامتی ورزش

□ نقطه چربی خود را دوباره تنظیم می‌کند.

فیزیولوژیست‌ها معتقدند که یک نوع از آمونیوآلکائیل‌ها که در جایی از مغز ذخیره شده‌اند زمان و مقدار چربی خون را تنظیم می‌کند. این ماده «نقطه چربی» (همچنین به‌عنوان «نقطه تنظیم» نیز شناخته شده است) را کنترل می‌نماید و سطح چربی که بدن شما سابقاً کسب نموده را مشخص می‌کند.

بدن شما می‌داند برای محافظت از شما در مقابل اوقاتی که ممکن است غذای کافی به بدنتان نرسد فقط به این سطح چربی نیاز دارد. اعتقاد بر این است که این سطح چربی برای حفظ سلامتی بسیار مهم است و بدن شما سعی خواهد کرد تا آن را به‌دست آورده و حفظ نماید. بنابراین بدن شما در برابر هر کوششی که برای کم کردن وزن و پایین آوردن این نقطه چربی بکنید مقاومت خواهد کرد و این یکی از دلایلی است که وقتی افراد وزن کم می‌کنند تمایل به دوباره جایگزین کردن و به‌دست آوردن آن دارند. اگر شما ناگهان شروع به

کــم خوردن کنید بدنتان فکر خواهد کرد که حتماً قحطی شــده، بنابراین دستور به حفظ چربی بدن می‌دهد. میزان سوخت و ساز بدن شما کم خواهد شد و اشتهایتان افزایش می‌یابد.

شما ممکن است تقلا کنید تا سر رژیم خود بمانید و به آن ادامه دهید اما نقطه چربی شــما اصرار در ذخیره کردن دارد. ســوزاندن چربی و در نتیجه کم کردن وزن خیلی سخت می‌شود. اگر شما از اشتهای خود تبعیت کرده و بیشتر بخورید ممکن است نقطه چربی خود را بالاتر هم ببرید.

آنچه شــما باید انجام دهید نوعی کلک زدن به نقطه چربی بدنتان می‌باشــد. یعنــی با کم کردن کالــری روزانه خود به تدریج چربــی را مجبور به پایین آمدن نمایید. نقطه چربی به‌تدریج کم شــده و آمونیوآلکائیــل بــا فکر و ایده ســوزاندن ذخایر چربــی راحت تر عمل می‌کند. زیرا به اندازه کافی غذا به بدن رســیده و فکر قحطی‌زدگی سلول‌های بدن منتفی می‌شود. زمانی که بدن شما به گرفتن کالری کمتر عادت کرد، استفاده بیشتر از انرژی به جای ذخیره‌سازی آن موثرتر خواهد شد.

□ نکته

کلید اصلی لاغر شدن و لاغر ماندن تنظیم نقطه چربی می‌باشــد. یعنی بدن شــما بیشتر چربی‌سوز شــود تا ذخیره‌ساز چربی. چطور؟ با درست خوردن و بیشتر ورزش کردن.

ورزش نقــش مهمــی را در تنظیم دوباره میزان آمینوآلکائیل ایفا می‌کند.

اگر شــما به‌طور مداوم در حال رژیم گرفتن و از دســت دادن وزن بوده‌اید اما به یک نقطه رکود و سکون رسیده‌اید، احتمالاً بدن شما تصمیم گرفته تا تعادل نقطه چربی در بدنتان حفظ شود. با افزایش میزان ورزش شــما می‌توانید بدن را دوباه به حالت چربی‌ســوزی برگردانده و به کم کردن وزن ادامه دهید.

□ خطر و شــدت ابتلا به بیمــاری دیابت غیرارثی راکاهش می‌دهد.

ورزش ملایم و آرام که فقط ۲۰۰ کالری در روز می‌سوزاند مانند یک پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند خطر ابتلا به دیابت غیرارثی را بکاهد. ورزش تاثیر انسولین را با کمک در رفع قند از خون قبل از این که به‌عنــوان چربی ذخیره شــود افزایش می‌دهد انســولین از تغییر و بازگشــت چربی به گلوکز هم ممانعت می‌کند.

تاثیر بیشــتر انســولین با میزان پایین فشارخون میزان بالای کلسترول خوب (بی‌ضرر) و احتمال کم ابتلا به بیماری‌های قلبی نیز ارتباط دارد.

□ ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می‌دهد.

ورزش مرتب و ملایم تعداد گلبول‌های سفید را افزایش می‌دهد تا توانایی بدن در برابر عفونت‌ها بیشــتر شــود. ورزش همچنین تعداد سلول‌های کشنده (ســلول‌های به‌خصوصی که برای جنگ با بیمارهای جدی و خطرناک تجهیز می‌شــوند) را افزایــش می‌دهد و تولید پادتــن ها را در بدن می‌افزاید. راه دیگری که ورزش توسط آن ایمنی بدن را افزایش می‌دهد کاستن استرس و نگرانی است. زیرا استرس به خودی خود می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تحت فشــار و تاثیر منفی خود قرار دهد.

□ میزان کلسترول خون را می‌کاهد

ورزش همـراه با یک رژیـم کم‌چربی می‌تواند میـزان کلسـترول بد (مضر) را دو برابر بیشـتر از رژیم تنها کم کند.

ورزش میزان کلسـترول خوب خون را افزایش می‌دهد. ورزش یکی از معدود چیزهایی است شما را به هر دو هدف می‌رسـاند. زندگی زناشـویی را بهتر می‌کند.

ورزش تاثیر غیرقابل انکاری در تحکیم بخشیدن به زندگی زناشویی و حفظ سلامت روانی افراد دارد.

□ بنیه شما را تقویت می‌کند

افـرادی که یک برنامه مرتب ورزشـی را دنبال می‌کننـد معتقدند که انرژی خیلـی زیادی دارند. در سـطح عضلانی، ورزش کارآیـی ماهیچه را با استفاده بیشتر از اکسیژن می‌افزاید. ورزش همچنین به بدن شـما کمک می‌کند تا اکسیژن بیشتری به دیگر اندام‌های مهم بدن مانند شش‌ها، مغز، قلب و عضلات برساند. به‌طور خلاصه ورزش در انتقال اکسـیژن در سرتاسر بدن و به درون سلول‌ها تاثیر به‌سزایی دارد.

□ قلبی سالم برای شما می‌سازد

ورزش ماهیچه را ساخته و محکم می‌کند و وقتی که شما ورزش می‌کنید در واقع در حال ساختن و محکم کردن عضلات قلب خود هستید. یک قلب قوی‌تر خون بیشـتری را در هـر بار (ضربه) پمپاژ می‌کنـد و بنابرایـن همین قلب بـا ضربات کمتر همان میزان خون را می‌تواند پمپاژ نماید. براساس تحقیقاتی که روی ۱۳۰۰۰ زن و مرد انجام شـده احتمـال بروز حملـه قلبی یا ابتلا به سـرطان در افـرادی کـه در هفته ۳ تا ۴ بـار روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی می‌کنند تـا ۵۰ درصد کاهش می‌یابد. در افرادی که فشـارخون بالا دارند ورزش مداوم و مسـتمر در پایین آوردن فشار خون به‌طور متوسط ده برابر موثرتر می‌باشـد. ورزش همچنین میل به لخته شدن خون را ضعیف کرده و بنابراین از لخته شـدن خون جلوگیری می‌کند. ورزش بااین عمل از بروز سکته یا حملات قلبی جلوگیری می‌کند.

□ روند پیری را کند می‌نماید

تقریباً تمام تغییرات فیزیولوژیکی که به پیر شدن کمک می‌کند به اضافه حجم عضلانی تحلیل یافته چربی ذخیره شده بالا، ضعف عضلانی بالا، حجم استخوانی کاهش یافته، میزان متابولیسم که باعث افزایش میل به ذخیره‌سازی چربی می‌شود، سلامت قلبی تضعیف شـده، مشـکلات خواب، مشکلات جنسی، کاربرد و بهره‌برداری درست از اکسیژن که در ماهیچه تقلیل یافته، هوشـیاری و تیزی روحی روانی ضعیف شده با ورزش بهبود می‌یابند. ورزش مانند یک تقویت‌کننده بسـیاری از علایم پیری را مرتفع می‌نماید.

□ طول عمر را افزایش می‌دهد

افرادی که ورزش را به‌طور مرتب و منظم انجام می‌دهند، عمر طولانی‌تری نسـبت به افرادی که ورزش نمی‌کنند، دارند. آمار مرگ با افزایش تعداد کالـری که در ورزش می‌سـوزد کاهـش می‌یابد. تحقیقات نشـان داده که کاسـتن میـزان کالری ورودی به بدن نیز می‌تواند طول عمر شـخص را افزایش دهید. بنابراین ترکیب یک رژیم غذایی کم کالری با ورزش برای سوزاندن کالری‌ها، نتیجه را

مضاعف می‌کند. با بالا رفتن سن، حجم عضلات تحلیـل می‌رود بنابراین شـما باید ورزش را با بالا رفتن سن خود افزایش دهید.

□ عضلات را می‌سازد

ورزش عضلات را می‌سازد و عضلات بزرگترین منبع چربی‌سـوز بدن می‌باشند. عضلات کالری‌ها را مصـرف می‌کننـد. البته، نه تنهـا در طی زمان ورزش کـردن بلکـه وقتی که در حال اسـتراحت کردن هستید، عضلات به‌طور اتوماتیک کالری‌ها را می‌سـوزانند. هرقـدر حجم عضلانی بیشـتری داشته باشـید کالری بیشـتری (چربی بیشتر) نیز می‌سـوزانید حتـی هنگامی که خواب هسـتید. با ورزش ملایم شـما می‌توانید حجم عضلانی خود را برای سـوزاندن اتوماتیک صد کالری اضافه در روز که همان سوزاندن اتوماتیک چربی حدود ۰/۵ کیلـو در یک ماه می‌باشـد افزایش دهید. بنابراین هنگامی که لاغر شدید شما شانس لاغرماندن خود را افزایش می‌دهید. بهترین ورزش برای سـاختن عضلات آموزش مقاومت و ایسـتادگی اسـت که ماهیچه‌ها در برابر وزن سـنگینی انجام می‌دهند. مانند تعلیم وزنه‌برداری. ورزش به اندازه کافی عضله و ماهیچه می‌سازد و آن‌ها را حفظ می‌کند و برای لاغر ماندن آن‌ها را همیشـه آمـاده نگه می‌دارد. ورزش سرعت متابولیسم را زیاد می‌کند. شما هنگام ورزش کردن نه تنها چربی می‌سوزانید بلکه میزان متابولیکی افزایش یافته شـما بین ۶ تا ۱۲ ساعت پس از ورزش هم باقی می‌ماند.

□ ورزش همچنین استخوان‌سازی هم می‌کند

فضانـوردان که در جاذبه صفر فضا کار می‌کنند حجم اسـتخوانی خود را از دست می‌دهند. ورزش وزنه‌برداری در روی زمین استخوان‌ها را محکم‌تر می‌کننـد. ورزش وزنه‌بـرداری روش خوبی برای جلوگیری از پوکی اسـتخوان یا نرمی اسـتخوان می‌باشـد. یـک دلیـل این که ورزش به سـاخت استخوان در بدن کمک می‌کند این است که هنگام ورزش کردن بدن شـما تمایل کمتری به از دست دادن کلسـیم از کلیه‌ها دارد تا هنگامی که ساکن و بی‌تحرک هستید.

□ عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید

بهترین داد و ستد تغذیه‌ای در بدن شما این است که هرچه ماهیچه بیشتری بسازید، چربی بیشتری هم از دسـت می‌دهید. دلیل این است بافت‌های ماهیچه حتی هنگامی که شـما در حال استراحت هسـتید کالری بیشـتری نسـبت بـه بافت‌های چربی می‌سـوزانند. هر کیلـو ماهیچه اضافی که شـما می‌سـازید به‌طور اتوماتیـک روزانه ۱۰۰ ـ ۲۰۰ کالری می‌سـوزاند. پس با تنها ساختن یک کیلو ماهیچه شـما می‌توانید سالیانه ۵ کیلو چربی بسوزانید. پایه سلولی برای اصطلاح «پروار» این است که ورزش باعث افزایش آنزیم‌های چربی‌سوز در عضلات می‌شود بنابراین، «پروار شدن» واقعاً به معنی افزایش توانایی بدن در سـوزاندن چربی می‌باشد.

□ حوصله و اخلاق شما را بهبود می‌بخشد

ورزش مواد شـیمیایی ضـد درد را در بدن آزاد می‌کند این مواد شیمیایی هورمون‌های آرام‌بخش درد، روحیه‌بخش و مسکن و خواب‌آور درونی خود بدن هستند. ورزش کشش و تنش‌های روحی شما

را آرام کرده و اســترس و نگرانی را در شما مرتفع می‌سازد. آرام‌بخش‌ها و مسکن‌ها حتی جلوی اشتها و اشــتیاق شــما به غذا را می‌گیرند. مواد شیمیایی اعصاب که در طی ورزش کردن ترشــح می‌شوند نه تنها شــخص نگران و مضطرب را آرام می‌سازد بلکه آن‌ها شما را از افسردگی نیز نجات می‌دهند. مطالعات و تحقیقات نشان داده‌اند که علایم بیماری افسردگی در زنانی که مرتب ورزش می‌کنند مانند پیــاده‌روی تند، بــالا و پایین پریدن و دویدن، بلند کــردن وزنه یا رقص ۳ تــا ۴ بار در هفته به مدت ۸ الی ۱۰ هفته، کاهش می‌یابد. روانشناسان اغلب برای مبارزه با افسردگی ورزش را تجویز می‌کنند. این روش ارزان، فواید و محاســن بسیاری بر روی فرد افسرده باقی می‌گذارد.

□ مغز را به فعالیت وامی‌دارد

چون ورزش جریان خون را به سمت مغز افزایش می‌دهد، ورزش برای مغز و سر شما به اندازه بدن شما مفید می‌باشد. ورزش می‌تواند به تمرکز حواس شــما و همچنین استراحت و آرامش مغز شما حتی در هنگام خواب کمک کند.

□ وضعیت مزاجی شما را بهبود می‌بخشد

ورزش وضعیت گوارشی را بهبود بخشیده و عبور غذا از روده‌ها را تســریع می‌کند. افرادی که دچار یبوست هستند، اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده‌ها به حالت عادی خود هستند. بنابراین، مرتب ورزش کنید تا وضع مزاجی و گوارشی و دفع مواد زاید بدن شما مرتب انجام شود.

□ خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

ورزش نه تنها خطر و احتمال ابتلا به ســرطان روده را می‌کاهد بلکه با تحقیقاتی که دانشــمندان انجام داده‌اند متوجه شــدند که کلا بروز همه انواع سرطان‌ها کاهش می‌یابد.

ورزش و یک رژیــم غذایی کم چرب همراهان خوبی در به دســت آوردن ســلامتی شما هستند. رژیم غذایی بدون ورزش مقدار کمی چربی از شما می‌سوزاند و احتمالاً دوباره چربی را به دست خواهید آورد. ورزش بــدون تغذیه خوب معادل لاغری کم و یا از دست ندادن چربی است. رژیم غذایی خوب به اضافه ورزش برابر اســت با از دست دادن مقدار زیــادی چربی. هنگامی که ورزش می‌کنید شــما چربی زیادی نمی‌ســوزانید. شما در ورزش کردن بیشتر قند می‌ســوزانید. جریان چربی سوزاندن در طی دوازده ســاعت پس از ورزش کردن که میزان متابولیســم شــما افزایش یافته شروع می‌شود. به همین دلیل است که در ورزش صبحگاهی میزان بیشتری می‌سوزد تا ورزش هنگام غروب یا قبل از خواب. خواب میزان متابولیســم شما را دچار رکود و سکون می‌کند.

بنابرایــن، بهتریــن زمان بــرای ورزش هنگام صبــح می‌باشــد. اواخر بعدازظهر قبل از شــام نیز اوقات خوبی برای ورزش کردن است. هنگام شام کمتر خواهید خورد و کالری‌های به دست آمده در تمام غروب و بعدازظهر را می‌سوزانید. این تسریع متابولیسم برای افراد ۴۰ سال یا بالاتر بسیار مهم می‌باشد. چون متابولیسم در میان‌سالی آرام می‌شود و ورزش به این رکود طبیعی متابولیســم ســرعت دوباره می‌بخشد.

منبع: سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

ده فایده ورزش کردن

میلیون‌ها بار تا به حال شـنیده‌اید: ورزش کردن برایتان خوب و یک جا نشسـتن و تلویزیون تماشا کردن برایتان بد اسـت. اما در کنار این که به شما کمک می‌کند تا کالری بیشـتری سوزانده و خوش هیکل‌تر شـوید، چه فواید دیگـری دارد؟ در اینجا می‌خواهیـم ۱۰ فایده مهـم ورزش کردن را برای شما بازگو کنیم.

۱ ـ کمک می‌کند که بهتر و راحت‌تر بخوابید

اگرچه ممکن است از نظر شما مساله‌ای بدیهی بیاید، اما تحقیقات مربوط به ورزش کردن با راحت خوابیدن به تازگی انجام شده است. این تحقیقات نشـان داده اسـت که به‌طور میانگین ۲۰ الی ۳۰ دقیقه ورزش برای سه تا چهار روز در هفته کمک می‌کند که خواب راحت‌تری داشـته باشید. هرچند بهتر است که روزها یا بعدازظهرها ورزش کنید نه شـب‌ها قبل از خواب چـون در این صورت خیلی پرانرژی خواهید شـد و به سادگی خوابتان نخواهد بـود. ورزش کردن کمک می‌کند راحت‌تر خوابتان ببرد و بهتر بخوابید و ساعت خوابتان را هم بیشتر خواهد کرد. همچنین کیفیت خواب شما را هم بالاتر خواهد برد و سـبب می‌شود که خواب عمیق‌تری داشته باشید.

۲ ـ باعـث می‌شـود دیرتـر پیر شـوید و از مرگ نابهنگام هم جلوگیری می‌کند.

هرچه سنتان بالاتر می‌رود، ورزش منظم می‌تواند شما را از نظر بدنی متناسب و سالم نگاه داد.

همچنین وضعیت پوست و ماهیچه‌های شما را هم بهتر خواهد کرد، قابلیت انعطاف شـما را بالاتر خواهـد برد و از بسـیاری بیماری‌هـای مربوط به پیری از قبیل پوکی استخوان و بیماری‌های قلبی جلوگیری خواهد کرد

۳ ـ مفصل‌ها، اسـتخوان‌ها و ماهیچه‌های شما را سالم‌تر نگاه خواهد داشت.

هرچه سنتان بالاتر می‌رود، تراکم استخوان‌هایتان و انعطاف‌پذیری مفصل‌هایتان کمتر خواهد شد.

ورزش کردن به‌طور منظم یکی از بهترین راه‌ها برای کم کردن مشـکلات مربـوط به ماهیچه‌ها مفصل‌ها و اسـتخوان‌ها است. یک برنامه ورزشی منظم به شما کمک می‌کند که قوا و انعطاف‌پذیری خود را حفظ کنید.

۴ ـ سیستم دفاعی بدنتان را تقویت خواهد کرد

تحقیقات مختلفی نشـان داده که ورزش قدرت سیسـتم دفاعی بدن را بالا می‌برد. در نوجوانان و بزرگسـالان ورزش می‌تواند به‌عنوان یک محرک طبیعی برای سـلول‌های دفاعی به حساب آید. در افراد سـالخورده عملکرد سیسـتم دفاعی خود به خـود ضعیف می‌شـود که می‌تواند خطـر ابتلا به بیماری‌های مسـری و واگیردار را افزایش دهد اما تمرینات ورزشی منظم و متعادل مثل پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری می‌تواند به‌طور تقریبی این ضعف سیستم دفاعی را در بدن کاهش دهد.

۵ ـ حافظه را قوی‌تر خواهد کرد

تحقیقات نشان داده اند افرادی که روی قاعده‌ای منظم ورزش می‌کنند حافظه و قدرت تمرکز بهتری دارند. پیاده‌روی سه روز در هفته به مدت ۴۵ دقیقه برای بالا بردن زیرکی و هوش شـما کافی است.

ورزش‌های هوازی قسمت‌های جلویی و جداره‌های بالایی مغز که به تمرکز مرتبط اســت را تحریک می‌کند.

۶ ـ اعتماد به نفس را بالا می‌برد

ایــن ســؤال ســاده را از خود بپرســید: در کدام لحظه احســاس بهتــری دارم؟ وقتی روی مبل لم داده‌ام و مشــغول خوردن یک پاکت چیپس هستم یا بعد از انجام یک تمرین ورزشی عالی از باشگاه برگشــته‌ام؟ اگر مدتی اســت که بد هیکل شده‌اید تمرینات ورزشی را شروع کنید، بنیه، ماهیچه‌ها و قدرت بدنیتان را افزایش خواهید داد و از نظر روحی حال بهتری خواهید داشت. این خود به خود باعث می‌شــود که تصویر بهتری از خود داشــته باشید و اعتماد به نفستان بالا رود.

۷ ـ انرژی و تحمل شما را بالا می‌برد

تــا به حال چنــد بار از باشــگاه در رفته‌اید فقط چون خســته شده و دیگر تحمل ادامه تمرینات را نداشته‌اید؟

امــا آیــا زمانی کــه تنبلی را کنار گذاشــته و به تمرینات ادامه داده‌اید احساس بهتری نداشته‌اید و پرانرژی‌تر نشده‌اید؟ افرادی که به‌طور مداوم ورزش می‌کنند، انرژی، قدرت بدنی و تحمل بیشتری دارند. مدت کمی بعد از آغاز تمرینات این انرژی بیشتر را در خود کاملاً حس خواهید کرد.

۸ ـ شور جنسی و قدرت شما را در مسایل جنسی افزایش می‌دهد

این حقیقت دارد: تمرینات ورزشــی منظم شور و شــوق شــما را به مسایل جنســی افزایش داده و باعث می‌شــود که بهتر ارضاء شــوید. بالا رفتن تحمل بدن و قدرت عضلات عملکرد جنسی شما را افزایش می‌دهد.

۹ ـ فشــارهای عصبی، افســردگی و اضطراب را کاهش می‌دهد

ورزش باعث می‌شــود که اضطراب و اســترس شما به پایین‌ترین حد خود برسد. در این حالت بدن شما بعد از یک یا دو ساعت بعد از اتمام تمریناتتان اندورفین بیشتری تولید خواهد کرد که اعصاب شما را تسکین داده و آسودگی خیالتان را افزایش خواهد داد. فایده دیگر فعالیت بدنی این اســت که شما را به داشــتن رژیم غذایی مناســب تشویق می‌کند و تغذیه مناسب هم استرس را کاهش می‌دهد. حتی بعضی تحقیقات نشان داده‌اند که از ورزش می‌توان به‌عنوان درمانی برای افسردگی نیز استفاده کرد.

۱۰ ـ احتمــال ابتــلا بــه بســیاری از بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.

بهترین نتیجه‌ای که از تمرینات ورزشــی گرفته می‌شــود این اســت کــه احتمال ابتلای شــما را به بســیاری از بیماری‌های جدی و کشــنده مثل بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا، پوکی استخوان دیابت، چاقی، کلسترول بالا، سرطان سینه، ایست و حملات قلبی و ورم مفاصل کاهش می‌دهد.

پس ورزش کنید!

ســال‌ها اســت که این چیزها را شــنیده‌اید اما حالادیگر به دقــت می‌دانید که چرا ورزش کردن برای شما مفید است. دیگر بهانه نیاورید و تمرینات منظم را از همین امروز شروع کنید.

نویسنده: محمد

http://iranew.blogfa.com

ورزش علیه افسردگی

ورزش نه تنها برای بدن بلکه برای ذهن و مغز ما نیز مفید است. محققان هستند ورزش و فعالیت بدنـــی منظم و مدام می‌تواند روح و ذهن را تقویت کند. با ورزش، فرد خوش اخلاق‌تر شـــده و اعتماد به نفس بالاتری برای مواجه و حل مشـــکلات به دست خواهد آورد. این مساله قطعاً تاثیر انکارناشدنی در بهبود زندگی فرد خواهد داشت.

وقتی کســـی ورزش می‌کند یـــا فعالیت فیزیکی انجام می‌دهد بدن ماده شیمیایی به نام «آندروفین» آزاد می‌کنند. آندوروفین‌ها ضددردهای طبیعی بدن هســـتند که درد و استرس را کاهش می‌دهند. این مواد اضطراب و افســـردگی را از بین برده احساسی حاکی از خوب ســـرحال بودن به فرد القا می‌کنند. حتی یک فعالیت بدنی ساده می‌تواند میانجی‌های شـــیمیایی ضدافســـردگی را آزاد کند. موادی مثل دوپامیـــن، ســـروتونین و نوراپی‌نفریـــن. مطالعات دانشمندان دانشـــگاه دیوک آمریکا نشان می‌دهد که ورزش منظم نقش موثری در کاهش احساس افســـردگی، تنش، خشـــم و ناتوانی ذهنی (گیجی) داشـــته اســـت. در این بین مطالعات دیگر نشـــان داده‌اند، ورزش کردن به‌طور متعادل نگاه به زندگی را بهبود می‌بخشد و باعث کاهش اضطراب می‌شود. اگر شما پیاده‌روی کنید، یا مثلاً کمی حرکات پرشی انجام دهید یا این که دقایقی کوتاه دوچرخه‌سواری کنید مزایای فوق‌العاده آن را از هر دو جنبه بدنی و ذهنی، حس خواهید کرد.

اســـترس مزمن باعث آزاد شدن مواد شیمیایی و هورمون‌های متعددی به درون جریان خون می‌شود که سیستم ایمنی بدن را به شدت تضعیف و بدن را مستعد ابتلا به انواع عفونت‌ها می‌کنند. جدای از آن عملکرد سلول‌های حافظه دچار اختلال شده و فرد را به سمت افســـردگی می‌کشاند. فعالیت فیزیکی منظم تاثیری فوق‌العاده در کاهش استرس دارد و مانند ســـلاحی کارآمد عوارض اســـترس را از بین خواهد برد. هورمون‌ها و موادی که در ورزش آزاد می‌شـــوند ماننـــد یک تیپ رزمی کامـــل در مقابل تهاجمات مخرب عوامل استرس‌زا مقاومت خواهند کرد! نتایج تحقیقات دانشـــمندان کانادایی نشـــان می‌دهد وقتی که افراد افسرده سه بار در هفته، هر بـــار ۲۰ الی ۶۰ دقیقه ورزش کرده‌اند به طرز قابل ملاحظه‌ای افسردگی و علایم بیماری‌شان کاهش پیدا کرده است. در برخی موارد تاثیر همین ورزش کوتاه‌مدت تا یک ســـال باقی مانده بود. این نکته قابل توجه است که در بیماران مبتلا به افسردگی شدید، روانپزشک در کنار درمان‌های دارویی و نیز غیردارویـــی به احتمال فراوان ورزش را نیز تجویز خواهد کرد. وقتی به خود مشـــکوک باشیم، دایماً قـــوز می‌کنیم تا از خود محافظـــت کنیم و طبیعتاً عضلات و مفاصل به طور مداوم ضعیف خواهند شد. بنابراین، تعجبی ندارد که روح و ذهن ما، احساس کند کالبدی که در آن جای گرفته مثل یک جنازه روی زمین پهن شده است!

بعضی اوقات فقط آغاز کردن یک برنامه ورزشی جدید می‌تواند احساس پیشرفت را به شما نشان دهد. شما قطعاً حس می‌کنید که اعتماد به نفستان افزایش یافته اســـت. از تمرین‌های کششی آغاز کنید. این حرکات به شما کمک می‌کند استوارتر بایستید و با

دیدی بهتر به دنیای دوروبر خود نگاه کنید. مثل تمام فعالیت‌های تفریحی دیگر نیاز دارد تا در هر روز در زمانی فارغ از تمام افکار، نگرانی‌ها و مسؤولیت‌ها به آن پرداخته شود. با این کار شما توان خود را بازیافته سرحال می‌شوید، خستگی از بدنشان خارج شده و ذهنتان تیزتر و فعال‌تر می‌شـود. با بهبود وضعیت جریان خون، طبعاً اکسـیژن و مواد غذایی بیشتری به مغز می‌رسد. پس تمرینات هوازی به شما کمک می‌کند تا بهتر بیندیشید. تمرینات سنگین و تمرینات هوازی در کنار هم به وضوح نتایج مثبت مضاعفی خواهند داشـت و می‌توانند کیفیت و مدت خواب را بهبود ببخشـند. یک استراحت خوب و کامل باعث می‌شـود شما کمتر خسته شـده و بهتر بتوانید به فعالیت‌های روزمره خود بپردازید.

چالش بزرگ یک تحقیق همچنان تمرکز روی تاثیـرات ذهنی و روحی فعالیت‌های بدنی متمرکز است. اخیراً در تحقیقی نشان داده شد که بعد از ۳۰ دقیقه ورزش، اضطراب افراد مورد تحقیق به شدت کاهـش و توان ذهنی و قدرت اسـتدلال افزایش چشمگیری یافت.

یـک راهپیمایی متعـادل، دویدن در مسـافت کوتاه یا حتی انجام چند حرکت کششـی طی روز می‌تواند دیدگاه شـما به زندگی را به شـکل قابل ملاحظـه‌ای تغییر دهد. ورزش‌هـای منظم با آزاد کردن مواد متعدد شیمیایی می‌تواند به شما کمک کنـد تا از لحاظ فیزیکی روی فرم آمده و از لحاظ ذهنی فعال‌تر و از لحاظ روحی آرام‌تر باشید. فعالیت فیزیکی باعث می‌شود تا شما از سلامت خود لذت ببرید و روز به روز شادتر باشید. پس شاد باشید!

منبع : موسسه اطلاع‌رسانی طعام اسرار