

خواص و فواید پیاده روی ۷ هزار قدم روزانه برای سلامت بدن

پیاده روی بهترین و ساده ترین ورزش برای تمامی سنین است که تاثیر زیادی در بهبود روند زندگی و داشتن تناسب اندام افراد دارد. این ورزش که به صورت تک نفره و گروهی قابل انجام است روند درمان بسیاری از بیماری ها را تسریع می بخشد.

آیا از درد مفاصل، مشکلات قلبی، استرس، افسردگی و یا چاقی رنج می برید ؟ سپس سعی کنید تمام مشکلات سلامتی خود را با پیاده روی شکست دهید. چون پیاده روی به کاهش خطر همه بیماری های مزمن کمک می کند اما این تنها خواص و فواید پیاده روی این ورزش ارزان و ساده نیست پس این بخش از سلامت نمناک را بخوانید تا در مورد فواید روزانه پیاده روی بدانید.



فواید پیاده روی در عملکرد بدن و مغز

20 مورد از مهم ترین فواید پیاده روی کردن (۷ هزار قدم روزانه)

تقویت قلب از فواید پیاده روی:

پیاده روی به بهبود سلامت قلب کمک می کند. دانشمندان ایرلندی گزارش داده اند که راه رفتن بهترین ورزش برای افراد بی تحرک به خصوص بزرگسالان، برای کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی است. مردان و زنان ۶۵ ساله یا مسن تر که حداقل ۴ ساعت در هفته راه می رفتند، کمتر در معرض خطر بیماری های قلبی و عروقی قرار دارند. بنابراین، مطمئن شوید که ۴ ساعت در هفته پیاده روی کنید تا از بیماری های قلبی و عروقی در امان باشید.



فواید پیاده روی برای قلب

پیاده روی کمک کننده در کاهش وزن:

پیاده روی یک ورزش عالی است و به کاهش وزن کمک می کند . دانشمندان آمریکایی آزمایشی را طراحی کردند که در آن بیماران چاق با هم قدم می زدند پس از ۸ هفته، وزن آن ها بررسی شد و بیش از ۵۰ درصد از شرکت کنندگان به طور متوسط ۵ پوند وزن از دست دادند. بنابراین ممکن است ایده خوبی باشد که به جای رانندگی با اتومبیل، به مقصد نزدیک پیاده روی کنید.



کاهش وزن و تناسب اندام از فواید پیاده روی و قدم زدن ۷ هزار روزانه

تنظیم فشارخون با پیاده روی:

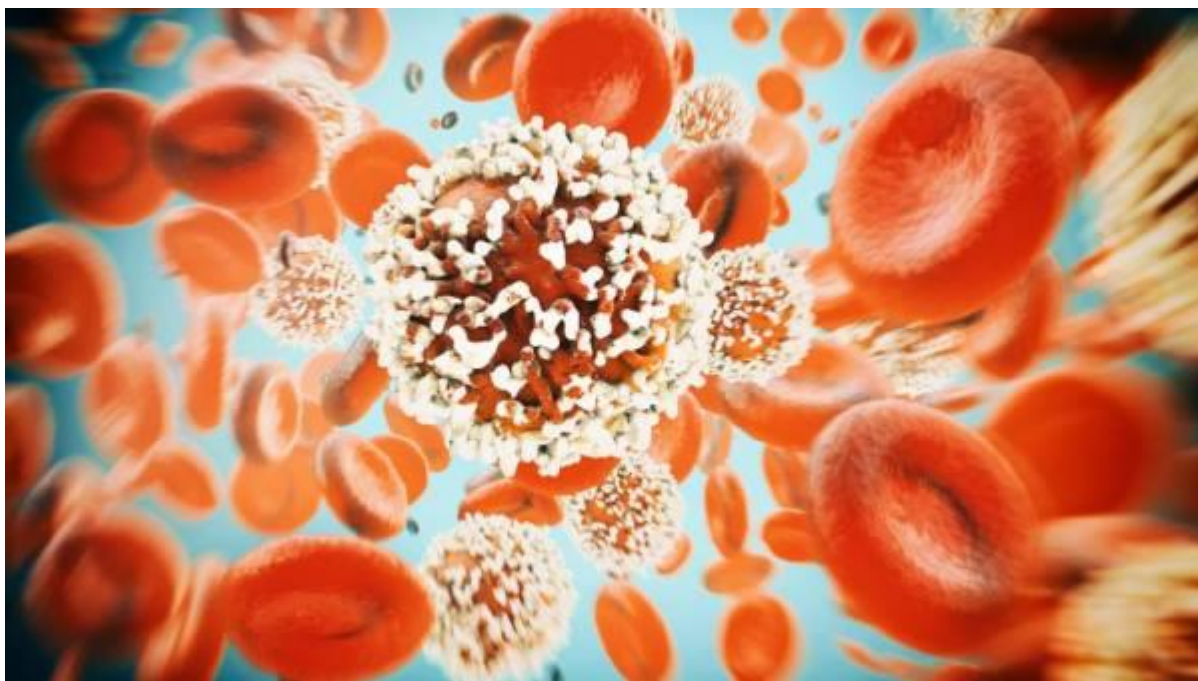
هم چنین پیاده روی می تواند به کاهش [فشار خون](#) کمک کند. آزمایشی روی افراد مبتلا به [فشار خون بالا](#) انجام دادند، جایی که ۸۳ شرکت کننده هر روز به مدت ۱۲ هفته ۱۰,۰۰۰ قدم را پیاده طی می کردند. در پایان ۱۲ هفته، آن ها افت قابل توجهی در فشار خون و افزایش بنیه داشتند حتی اگر قادر به تکمیل کردن ۱۰۰۰۰ قدم در روز باشید، باید هر روز ۶۰ دقیقه راه بروید تا میزان فشار خون را چک کنید.



فواید پیاده روی برای فشار خون

فواید پیاده روی در مبارزه با سرطان:

سرطان، جان بیش از یک میلیون نفر را گرفته است. زندگی بی تحرک یکی از علل سرطان است و این جا است که پیاده روی روزانه می تواند به شما کمک کند. راه رفتن می تواند به کاهش وزن کمک کند در نتیجه خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. راه رفتن برای افراد تحت درمان سرطان با کاهش اثرات جانبی [شیمی درمانی](#) مفید بوده است. همچنین می تواند خطر [سرطان پستان](#) را کاهش دهد.



فواید و تاثیر پیاده روی برای سرطان

پیاده روی چه فواید برای بدن و عملکرد مغز دارد؟

بهبود گردش خون از فواید پیاده روی:

راه رفتن می تواند هوش را افزایش دهد . راه رفتن به تغذیه مغز با مقادیر مورد نیاز اکسیژن و گلوکز کمک می کند که به عملکرد بهتر آن کمک می کند. هم چنین سطح کلسترول بد را کاهش می دهد ، که شریان ها را مسدود و از این رو خطر سکته را کاهش می دهد . بنابراین پیاده روی می تواند به بهبود گردش خون مغز و عملکردهای سلولی کمک کند.

فواید پیاده روی بر روی گردش خون

کاهش خطر دیابت با فواید پیاده روی:

سبک زندگی بی تحرک به رشد یکی از شایع ترین بیماری ها ، دیابت منجر شده است. دانشمندان ۳۰۰۰ تا ۷،۵۰۰ گام در روز را برای درمان دیابت نوع ۲ توصیه می کنند و پیشنهاد می کنند که کم تر بنشینند و فعال تر باشند . هر روز راه رفتن می تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند که به پیش گیری از دیابت نوع ۲ کمک می کند.



فواید پیاده روی برای دیابتی ها

فواید پیاده روی در استحکام استخوان:

استخوان ها با افزایش سن و سال ضعیف تر می شوند. اما خبر خوب این است که می توانید با راه رفتن به طور مرتب استخوان ها را تقویت کنید. این ورزش ، از دست رفتن [تراکم استخوان](#) جلوگیری می کند در نتیجه خطر [پوکی استخوان](#)، شکستگی و آسیب را کاهش می دهد.

از آنجا که استخوان ها چارچوب ما را تعیین می کنند، استخوان های قوی تر و سالم تر به بهبود بنیه، استقامت و تعادل کمک می کنند. هم چنین پیاده روی می تواند از ورم مفاصل جلوگیری کرده و درد را کاهش دهد.

فواید پیاده روی و تاثیراتش روی استخوان ها

فواید پیاده روی برای سلامت بدن و زندگی سالم

تقویت ماهیچه ها با پیاده روی:

مانند استخوان می توانید از دست دادن ماهیچه ها را با افزایش سن تجربه کنید . در اینجا پیاده روی می تواند به تقویت و قوی تر کردن ماهیچه ها و به جلوگیری از دست دادن ماهیچه کمک کند. پیاده روی منظم می تواند پا و ماهیچه های کمر را تقویت کند.



فواید پیاده روی در ماهیچه سازی

فواید پیاده روی در بهبود هضم و گوارش:

هضم نادرست می تواند منجر به ناراحتی معده و روده، نفخ، یبوست، [اسهال](#) و حتی [سرطان روده](#) شود. بنابراین بسیار مهم است که سیستم گوارشی خود را سالم نگه دارید. علاوه بر حفظ عادات غذایی خوب و آب آشامیدنی، باید برای بهبود هضم پیاده روی کنید. پیاده روی بعد از غذا عالی است. به کاهش وزن کمک می کند و همچنین از سیستم گوارشی حمایت می کند.

بهبود هضم و گوارش با پیاده روی و فواید آن

بهبود عملکرد ایمنی از فواید پیاده روی:

سیستم ایمنی بدن باید در تمام اوقات به درستی عمل کند تا از عفونت، بیماری ها و مرگ پیش گیری کند. قدم زدن راهی خوب برای افزایش ایمنی است. راه رفتن حداقل ۳۰ دقیقه در روز می تواند به تقویت فعالیت های سلول های ایمنی کمک کند.

فواید پیاده روی در سنن بالا

جلوگیری از [زوال عقل](#) با پیاده روی:

یک وضعیت عصبی است که با از دست دادن تدریجی حافظه و توابع شناختی مشخص می شود. در نهایت شما را قادر می سازد که وظایف روزمره را انجام دهید و کاملاً به دیگران وابسته باشید. پیاده روی مداوم با سرعت متوسط می تواند به جلوگیری از زوال عقل، بهبود حافظه و ایجاد اعتماد به افراد مسن تر کمک کند.

تأثیرات و فواید پیاده روی برای افراد مسن

فواید پیاده روی در افزایش ظرفیت ریه:

هم چنین پیاده روی می تواند باعث افزایش ظرفیت ریه شود. وقتی پیاده روی می کنید، نسبت به زمانی که ساکن هستید اکسیژن بیشتری تنفس می کنید.

این تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن در حجم بزرگ تر می تواند به افزایش ظرفیت ریه ها کمک کند در نتیجه بنیه و عملکرد ورزش را افزایش می دهد. بهترین قسمت این است که شما حتی نیازی به دویدن ندارید. یک پیاده روی متوسط ۶۰ دقیقه ای می تواند این کار را انجام دهد.

فواید پیاده روی برای تأخیر در سالخوردگی:

مطالعه ای که با ۱۷,۰۰۰ فارغ التحصیل دانشگاه هاروارد انجام شد نشان داد دانش آموزانی که حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی می کردند عمر طولانی تری نسبت به کسانی که نشسته بودند دارند. راه رفتن ممکن است آنزیم را فعال نکند، که مسئول حفظ تمامیت دی ان ای، یک عامل مهم در پیری است، اما به جلوگیری از همه مشکلات مربوط به سن کمک می کند.

فواید پیاده روی در طول عمر

داشتن حال خوب و آسوده خاطری از فواید پیاده روی

کمک به جذب ویتامین D با پیاده روی:

پیاده روی صبح یک فرصت عالی برای بدن و تولید ویتامین D است. ویتامین D برای استحکام استخوان ضروری است و از سرطان، تصلب چند گانه و دیابت نوع ۱ جلوگیری می کند. بنابراین، بسیار مهم است که حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نور آفتاب دریافت کنید، راه رفتن بهترین راه برای انجام این کار است.

فواید پیاده روی برای جذب ویتامین بیشتر

فواید و تأثیرات پیاده روی در کاهش استرس:

پیاده روی می تواند به کاهش سطح استرس با بهبود گردش کمک می کند که به نوبه خود مواد غذایی و اکسیژن را برای سلول ها فراهم می کند. هم چنین گیرنده های سیستم عصبی را تحریک می کند و تولید هورمون های استرس را کاهش می دهد. دم و بازدم در حین راه رفتن نیز به کاهش استرس کمک می کند.



فواید پیاده روی برای کم کردن استرس و [اضطراب](#)

بهبود حال از فواید پیاده روی:

چندین مطالعه علمی ثابت کرده اند که فعالیت فیزیکی می تواند به جلوگیری از افسردگی کمک کند. اگر احساس افسردگی یا ناراحتی می کنید، باید همین کار را بکنید .

آیا پیاده روی برای بهبود حافظه فوایدی دارد؟

دانشمندان ژاپنی دریافته اند که راه رفتن می تواند به بهبود حافظه بیماران مسن تر کمک کند. ورزش فیزیکی به افزایش اندازه هیپوکامپ کمک می کند ، در حالی که سبک زندگی بی تحرک، هیپوکامپ را کاهش می دهد و منجر به از دست رفتن حافظه می شود . بنابراین هر روز پیاده روی کنید تا قدرت حافظه را به شدت افزایش دهید.

فواید پیاده روی برای [تقویت حافظه](#) و حال خوب

فواید پیاده روی در زندگی اجتماعی

افزایش بهره وری از فواید پیاده روی:

پیاده روی به طور منظم می تواند شما را فعال و پر انرژی کند. این به نوبه خود می تواند بهره وری را افزایش دهد .

افزایش خلاقیت از فواید پیاده روی:

هم چنین پیاده روی به افزایش خلاقیت کمک می کند. به آرام کردن اعصاب و مغز کمک می کند. زمانی که پیاده روی می کنید، این کار به مغز کمک می کند که به طور استراتژیک و مرتب تری فکر کنید.

فواید پیاده روی برای افزایش خلاقیت

فواید پیاده روی در پشتیبانی و حمایت اجتماعی:

پیاده روی می تواند به شما کمک کند حمایت اجتماعی ایجاد و دوستان جدیدی پیدا کنید که هر روز شما را تشویق به پیاده روی کنند. هم چنین می توانید برای پشتیبانی از یک دلیل اجتماعی راه بروید. پیاده روی می تواند سلامتی را به طرق مختلف بهبود بخشد، اما اگر می خواهید راه رفتن را آغاز کنید، چه تدارکاتی باید انجام دهید؟

برای شروع راه رفتن و پیاده روی به چه چیزی نیاز دارید؟

- کفش های استاندارد و مناسب
- لباس راحتی
- یک بطری آب و یک نوشیدنی انرژی زا برای پیاده روی طولانی
- اگر به سمت دفتر خود پیاده روی می کنید لباس اداری خود را بپوشید و یک جفت کفش راحت بپوشید.
- ژاکت ضد آب



فواید پیاده روی و تاثیراتش روی زندگی

چگونه برای پیاده روی انگیزه داشته باشید؟

- از دوست خود بخواهید در برنامه جدید شما بپیوندند.
- برای قدم زدن با دوستان یا خانواده عصر یا بعد از شام بروید.
- به نزدیک ترین مغازه خواربار فروشی یا یک مکان نزدیک بروید.
- در مورد پولی که می توانید از قدم زدن پس انداز کنید ، فکر کنید.
- هر روز راه های مختلفی را کاوش کنید.
- به گروه پیاده روی بپیوندید.

پیاده روی چه خواص و فوایدی برای زندگی دارد؟

اگر برای پیاده روی تازه کار هستید، نمی توانید مسافت های طولانی را بپیمایید .بنابراین، برنامه پیاده روی تان را بشکنید. هر روز ۱۰ دقیقه راه بروید. به تدریج این مدت را ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید. سپس می توانید ۳۰ دقیقه در صبح و ۳۰ دقیقه در عصر راه بروید. همچنین باید به تدریج سرعت پیاده روی را افزایش دهید.