



# บทความออนไลน์

## คนออกกำลังกายตอนเช้ามีแนวโน้มลดน้ำหนัก ไวกว่าเวลาอื่น



ยังคงเป็นข้อถกเถียงว่าการออกกำลังกายเวลาไหนดีกว่ากัน ล่าสุดมีผลการศึกษาชิ้นใหม่ได้จับคนมาออกกำลังกายระหว่างช่วงเวลา 7 โมงเช้าถึงหนึ่งทุ่มตรง ก่อนได้ผลสรุปดังนี้

เมื่อการตื่นมาออกกำลังกายยามเช้าอาจเป็นเรื่องทุข์ทนสำหรับบางคน แต่รู้หรือไม่ว่าล่าสุดมีผลการศึกษาจาก Midwest Exercise Trail 2 ชี้แจงว่า คนที่ออกกำลังกายก่อนเที่ยงมีแนวโน้มที่จะลดน้ำหนักตัวได้ 'มากกว่า' คนที่ออกตอนบ่ายหรือหัวค่ำ หลังพวกเขาให้กลุ่มทดลองทั้งเพศชายและหญิงที่มีน้ำหนักตัวเกินจำนวน



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

100 คนมาออกกำลังกายจำนวน 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งกิจกรรมที่ทำก็มีตั้งแต่การจ็อกกิ้งเรื่อยไปจนถึงการออกกำลังกายรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเรียกเหงื่อ ซึ่งทุกคนต้องออกแรงให้ร่างกายเผาผลาญไปราว 600 แคลอรีต่อครั้งจึงจะหยุด

เมื่อผ่านไป 10 เดือนพบว่าเกือบทุกคนสามารถลดน้ำหนักตัวลงได้สำเร็จ แต่ที่น่าสนใจคือจำนวนน้ำหนักตัวที่หายไปไม่เท่ากัน เมื่อวิเคราะห์ให้ลึกลงไปอีกจึงพบว่า ความแตกต่างกันของตัวเลขนี้เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาที่เราออกกำลังกาย เมื่อผู้เข้าร่วมการทดลองที่ออกกำลังกายก่อนเที่ยงวันสามารถลดน้ำหนักตัวได้มากกว่าคนที่ออกกำลังกายหลังบ่ายสามโมง นอกจากนี้เรื่องน้ำหนักตัวแล้ว คนที่ออกกำลังกายยามเช้ายังมีความกระฉับกระเฉงตลอดวัน และกินน้อยกว่าอีกกลุ่ม (แม้การศึกษาชิ้นนี้ได้ระบุว่าอาหารที่แต่ละคนกินต่างกันเพียง 100 แคลอรีเท่านั้น)

แต่ถึงกระนั้น นี่อาจเป็นเพียงเรื่องบังเอิญ เมื่อ อีริก วิลลิส (Erik Wilis) นักวิเคราะห์ข้อมูลจาก The Center for Health Promotion and Disease Prevention ประจำ University of North Carolina ที่ Chapel Hill ได้แสดงความคิดว่า หากต้องการหาข้อสรุปในเรื่องนี้อย่างชัดเจน เราต้องเก็บสถิติและข้อมูลต่างๆ มาวิเคราะห์มากกว่านี้ เช่น น้ำหนักตัว อาหารที่กิน เวลาเข้านอน ฯลฯ แต่เขาก็ได้ย้ำว่า การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นต่อสุขภาพ ไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายช่วงเช้า สาย บ่าย เย็น หรือยามดึก “ผมไม่อยากจะให้คนคิดว่า หากไม่สามารถออกกำลังกายตอนเช้าได้ก็อย่าทำเลย เพราะไม่คุ้มค่าเหนื่อย เพราะการออกกำลังกายไม่ว่าจะออกช่วงเวลาไหนก็ยังดีกว่าไม่ทำอะไรเลย”

ดังนั้น ผู้เขียนจึงคิดว่า การออกกำลังกายช่วงเวลาที่ดีที่สุดจึงไม่ใช่ตอนเช้าหรือตอนเย็น หากแต่เป็นการออกกำลังกายในช่วงเวลาที่คุณสะดวกที่สุดต่างหาก

พิสูจน์อักษร: ลักษณ์นารา พักตร์เพียงจันทร์

ภาพ: Shutterstock

อ้างอิง:

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26193059](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26193059)

[www.nytimes.com/2019/07/31/well/move/morning-exercise-may-offer-the-most-weight-loss-benefits.html](http://www.nytimes.com/2019/07/31/well/move/morning-exercise-may-offer-the-most-weight-loss-benefits.html)

ที่มา <https://thestandard.co/morning-exercise-may-offer-the-most-weight-loss-benefits/>

