



ร่างกายดีเพราะออกกำลังกายเลย แล้วระบบร่างกายจะแข็งแรง



จำได้ไหมว่าครั้งสุดท้ายที่ได้ออกกำลังกายคือเมื่อไร? หรือถ้าคุณเป็นคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ลองคิดดูว่าเมื่อตัวเลขอายุเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากวัย 20 ไปสู่ 30 และ 40 ปี แล้วจะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายบ้าง

หลังจากที่คนเราเกิดมานั้น ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตตามช่วงวัยต่างๆ ตั้งแต่ทารก วัยเด็ก วัยรุ่น จนกระทั่งเข้าสู่ วัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่เป็นจุดเริ่มต้นของวัยเจริญพันธุ์ (อายุราว 11-13 ปี) ที่ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปตามฮอร์โมนเพศ จนกระทั่งอายุ 17-20 ปี ที่ลักษณะทางกายภาพเจริญเติบโตอย่างเต็มที่จนไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้างใหญ่ๆ อีก ซึ่งเป็นช่วงที่เราเข้าสู่วัยผู้ใหญ่อย่างเต็มตัวนั่นเอง



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

จุดสำคัญที่ต้องเริ่มดูแลร่างกายจึงเริ่มต้นในช่วงอายุ 17-20 ปี เนื่องจากร่างกายของเราแทบจะไม่มีพัฒนาการใดๆ ที่ธรรมชาติจัดสรรให้อีก ฉะนั้นถ้าอยากจะทำสุขภาพให้แข็งแรงอย่างยั่งยืน ตัวช่วยที่ดีที่สุดก็คือการออกกำลังกายนั่นเอง

คำถามคือการออกกำลังกายที่ว่ามีมันครอบคลุมกิจกรรมแบบไหนบ้าง? หมอแพนแนะนำว่าเพียงแค่เราทำกิจกรรมทางกายอะไรก็ได้ในปริมาณและระยะเวลาที่เหมาะสม อาจจะเป็นการทำงานบ้าน เดินรอบหมู่บ้าน หรือออกไปวิ่ง เพื่อให้หัวใจแข็งแรง ก็ถูกต้องทั้งนั้น และเอพิโสดนี้จะมาแบ่งกลุ่มให้เข้าใจกันชัดๆ ว่าควรออกกำลังกายแบบไหนในแต่ละช่วงอายุ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายให้ตรงจุดมากที่สุด

### ช่วงอายุ 20 ปี

เป็นช่วงเวลาทองในการสะสมความแข็งแรงของร่างกาย เพราะอวัยวะของเราเพิ่งเติบโตสมบูรณ์อย่างเต็มที่

แต่หากไม่ออกกำลังกายเลยก็จะมี ความแข็งแรงสะสมอยู่น้อย เมื่อถึงวัยที่ร่างกายถดถอย แน่นนอนว่าความเสื่อมย่อมเกิดขึ้นไวกว่าคนอื่นที่แอ็กทีฟและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

### ช่วงอายุ 30 ปี

เป็นช่วงที่ฮอร์โมนที่ช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมร่างกาย เช่น Growth Hormone เริ่มมีการหลั่งในสัดส่วนที่น้อยลง อัตราการเผาผลาญของร่างกายจึงค่อยๆ ลดลงตามไปด้วย เมื่อเรานอนน้อยหรือทำงานหนักก็จะเริ่มอ่อนเพลียง่าย นั่นเป็นเพราะร่างกายเริ่มใช้เวลาในการฟื้นฟูและซ่อมตัวเองนานขึ้นกว่าตอนเด็ก ๆ

ถ้าไม่ได้ออกกำลังกายเลย ร่างกายของเราก็จะทรุดโทรมลงเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั่นเป็นเพราะความแข็งแรงที่เราสะสมไว้นั้นน้อยกว่านั่นเอง ฉะนั้นก่อนที่จะสายเกินไป เริ่มออกกำลังกายตอนนี้ก็ยังไม่สาย เพราะเริ่มเร็วแค่ไหนก็ยิ่งได้ผลไวเท่านั้น



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ช่วงอายุ 40 ปีขึ้นไป

เป็นช่วงที่จะเริ่มตรวจเจอโรคประจำตัวต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ฯลฯ อีกทั้งยังเริ่มเข้าใกล้วัยทองเข้าไปทุกที ร่างกายกำลังเข้าสู่ช่วงการถดถอยที่ชัดเจนตามธรรมชาติ ทำให้คนที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนต้องนำเอาความแข็งแรงที่เคยสะสมไว้ออกมาใช้มากขึ้น เมื่อใช้หมดไปโดยที่ไม่ได้เติมก็จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม ป่วยหนักขึ้น ไปจนถึงเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร

สำหรับคนที่ชีวิตเดินทางมาถึงช่วงวัยนี้แล้วยังไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน จะเริ่มตอนนี้ก็ยังไม่สายและไม่ยากเกินไป แค่เริ่มทำทีละน้อยๆ ซ้ำๆ อย่างน้อยก็เพื่อคงความแข็งแรงและความสามารถของเราในขณะนั้นไว้ให้มากที่สุด และถ้าทำได้สม่ำเสมอ ผลของการออกกำลังกายก็จะเป็นไปตามเป้าหมายสุขภาพดีที่ตั้งไว้ได้อย่างแน่นอน

การออกกำลังกายก็เหมือนเป็นการลงทุนสำหรับสุขภาพในระยะยาว ไม่ว่าคุณจะอยู่ในช่วงอายุเท่าไร เชื่อว่าไม่สายเกินไปที่จะเริ่มต้นแน่นอน รับรองว่าเมื่อได้ลองทำงานเป็นกิจวัตรแล้ว คุณจะได้พบตัวเองในเวอร์ชันใหม่ที่ทั้งกระปรี้กระเปร่าและแข็งแรง ซึ่งนี่คือจุดเริ่มต้นของการปรับมายด์เซตในการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ที่มา <https://thestandard.co/podcast/health-hacker-ep7/>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

