“คนที่มีสุขภาพดีที่สุดในโลกไม่ได้เข้ายิมหรอก” โดย Andrew Merle: 7 พฤศจิกายน 2018

สุรเชษฐ์ ศรีใคร/แปล

เริ่มได้เลย แล้วก็ยกเลิกสมาชิกสปอร์ตยิมซะ เพราะคุณมีสิ่งที่คุณต้องการแล้ว

หากคุณต้องการมีสุขภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ไม่จำเป็นต้องใช้ลู่วิ่งหรือเครื่องยกน้ำหนัก อย่าเพิ่งเชื่อคำพูดของผม ลองหาคนที่มีอายุยืนที่สุดในโลกก่อนเพื่อพิสูจน์ความจริง

ผู้คนใน Blue Zones ของโลก - สถานที่ทั่วโลกซึ่งมีประชากรที่มีอายุขัยสูงสุด – ไม่ต้องยกลูกเหล็ก วิ่งมาราธอน หรือเข้ายิมเลย

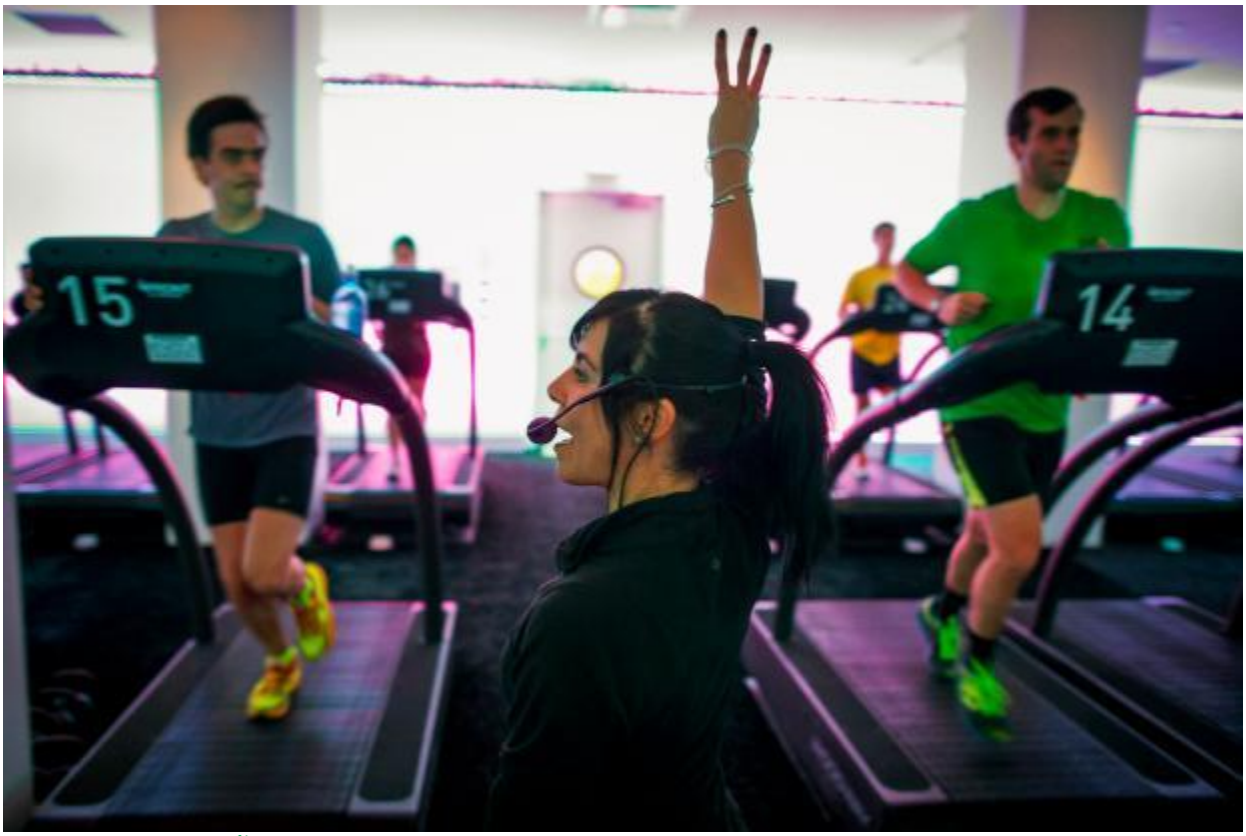
**** Blue Zones เป็นสถานที่ 5 แห่งในโลกที่ผู้คนที่อาศัยอยู่มีชีวิตยืนยาวกว่า มีสุขภาพดีกว่า และมีความสุขในชีวิตมากกว่า Blue zones ทั้ง 5 แห่ง ได้แก่ เกาะซาร์ดิเนีย ประเทศอิตาลี, จังหวัดโอกินาว่า ประเทศญี่ปุ่น, เมืองโลมา ลินดา รัฐแคลิฟอร์เนีย, แหลมนิโคยา ซึ่งเป็นเขตห่างไกลของประเทศคอสตาริกา และเกาะอิคาเรีย ซึ่งเป็นเกาะห่างไกลของประเทศกรีซ*

ที่มา https://www.honestdocs.co/blue-zone-healthy-aging

แต่พวกเขาอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ทำให้พวกเขาเคลื่อนไหวโดยไม่ได้คิดถึงเรื่องแบบนี้ ซึ่งหมายความว่าพวกเขาปลูกต้นไม้ในสวน เดินไปมาทั้งวัน และลดความสะดวกสบายจากการใช้เครื่องจักรกลสำหรับงานบ้านและงานทำสวน

ในความเป็นจริงนักวิจัย Blue Zones ระบุว่าการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติเป็นประจำเป็นหนึ่งในวิธีที่มีผลมากที่สุดในการเพิ่มอายุขัยของคุณ และเป็นนิสัยที่พบได้ทั่วไปในหมู่ประชากรที่มีอายุยืนที่สุดในโลก

แน่นอนว่าสิ่งนี้อาจดูเหมือนไม่น่าเป็นจริงในความรู้เชิงเศรษฐกิจของเรา ซึ่งเรามักจะผูกติดอยู่กับโต๊ะทำงานและหน้าจอคอมพิวเตอร์ตลอดทั้งวัน



คุณไม่จำเป็นต้องยกน้ำหนักหรือออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดีหรอก

การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติตลอดทั้งวันอาจฟังดูดีและโรแมนติก แต่ความจริงก็คือเมื่อ 100 ปีที่แล้วมีเพียง 10% เท่านั้นที่ทำงานอยู่กับที่ ตรงข้ามกับปัจจุบันที่ประชากรถึง 90% ที่ทำงานประจำอยู่กับที่

อย่างไรก็ตามก็ยังมีวิธีง่าย ๆ ในการเพิ่มการเคลื่อนไหวให้เข้ากับไลฟ์สไตล์ที่วุ่นวายของคุณอยู่

หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดก็คอการใช้งานระบบขนส่งมวลชนนี่แหล่ะ นี่อาจหมายถึงการเดินเท้าพาลูกๆไปโรงเรียน การเดินหรือปั่นจักรยานไปร้านขายของชำ หรือไปหาเพื่อนบ้าน หรือออกไปทานอาหารเย็น ที่ดีที่สุดก็คือการเดินหรือปั่นจักรยานไปทำงาน (หรือหากทำได้ก็คือเดินหรือปั่นจักรยานไปขึ้นรถโดยสารประจำทางหรือสถานีรถไฟ)

จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า สิ่งที่ดีที่สุดที่คุณสามารถทำได้ก็คือ การเดินประมาณ 15 นาที แต่การออกกำลังกายใดๆที่เกิดขึ้นในระหว่างการเดินทางของคุณนั้นก็ย่อมมรประโยชน์ขึ้นกว่าเดิมอีก ในทางกลับกัน การขับรถไปทำงานทุกวันนั้นก็เป็นอันดับ 2 ของสิ่งที่ชาวอเมริกันเกลียดมากที่สุดในแต่ละวัน ซึ่งรองจากการทำงานบ้านนั่นเอง (แต่บางทีงานบ้านน่าจะสนุกกว่านี้ถ้าคุณนึกถึงการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติที่จะทำให้ยืดอายุให้ยืนยาวออกไป)

ถ้าหากระบบการขนส่งในชุมชนของคุณไม่ได้มีประสิทธิภาพดีพอ คุณก็ยังสามารถหาเวลาออกไปเดินเล่นได้

การศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้จากสมาคมโรคมะเร็งอเมริกัน (American Cancer Society) เปิดเผยว่าการเดินเป็นเวลาหกชั่วโมงต่อสัปดาห์ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจโรคระบบทางเดินหายใจและมะเร็งลดลงมากกว่าการไม่ได้ออกกำลังเลย แต่การวิจัยก็ยังแสดงให้เห็นว่าการเดินแม้เพียงสองชั่วโมงต่อสัปดาห์จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคและช่วยให้คุณมีชีวิตยืนยาวขึ้นอีกด้วย

การเดินยังเป็นยาชั้นยอดต่อจิตใจของคุณ การเดินทุกวันสามารถลดความเสี่ยงของภาวะสมองเสื่อมได้ถึง 40% ตามที่ Anders Hansen ผู้เชี่ยวชาญจากสถาบันการแพทย์และจิตเวช Karolinska ในสวีเดน

การเดินยังเป็นยาชั้นยอดต่อจิตใจของคุณ

หากการเดินนานๆไม่ใช่สิ่งที่คุณชอบ ก็เปลี่ยนเป็นการเดินสั้น ๆ ต่อวันแทน (5 นาทีต่อชั่วโมง) สามารถทำที่โต๊ะทำงานของคุณได้ หรืออย่างน้อยก็ลุกขึ้นและเดินไปมาบ่อยๆตลอดทั้งวัน ออกไปทานอาหารกลางวันข้างนอกเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์บ้าง

ท้ายที่สุดก็คือ ร่างกายของคนเราถูกออกแบบมาให้เคลื่อนไหว และนั่นไม่ได้หมายความว่าจะต้องไปยิม คุณไม่จำเป็นต้องยกน้ำหนักหรือออกกำลังกายอย่างหนักเพื่อใช้ชีวิตที่ยืนยาวและมีสุขภาพดี

การเคลื่อนไหวที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติสามารถส่งผลได้มากมาย ทำเหมือนกับคนที่มีอายุเกิน 100 ปี (centenarians) ทำ – ก็คือเคลื่อนไหวตามธรรมชาติ.

เรื่องนี้ถูกตีพิมพ์ครั้งแรกใน Medium (เว็บไซต์เกี่ยวกับสุขภาพ/ผู้แปล)

Andrew Merle เขียนเกี่ยวกับการมีชีวิตที่ดี รวมถึงอุปนิสัยที่ดีต่อสุขภาพ ความสุข ผลผลิตและความสำเร็จ ติดตามบทความของเขา อีเมลมาที่ andrewmerle.com

สุรเชษฐ์ ศรีใคร/แปล

ที่มา: https://qz.com/quartzy/1452630/the-healthiest-people-in-the-world-dont-go-to-the-gym/?fbclid=IwAR3PiKKF7YdATN0WySj6jngEcuZYCml2Hy1apK2S3wnUCksgFqb_ItU0OmM