

5 แนวทางสร้างความฟิตสำหรับคนที่มีเวลาน้อย

(5 ways toward fitness for people with limited time)

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.นัทธน์ ศิริโชติรัตน์ (Nithat Sirichotiratana)¹

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดีที่ทุกคนทราบว่าดีต่อสุขภาพมากมาย เช่น ช่วยทำให้สุขภาพจิตดี การผ่อนคลายความเครียดช่วยให้ระบบหัวใจและการไหลเวียนของเลือดในร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน ทำให้ควบคุมน้ำหนักอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น แต่การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น จำเป็นจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย 30-45 นาทีในแต่ละครั้ง และจำเป็นต้องออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ซึ่งคนส่วนใหญ่มักจะบอกว่าไม่มีเวลาออกกำลังกาย โดยเฉพาะคนในเมืองใหญ่อย่างเช่น กรุงเทพฯ หรือเชียงใหม่ เป็นต้น

ในแต่ละวันทุกคนมีเวลาเท่าๆ กันคือ 24 ชั่วโมงต่อวัน ขึ้นอยู่กับการบริหารจัดการแบ่งสรรปันส่วนว่าแต่ละบุคคลจะใช้เวลาในแต่ละวันทำอะไรบ้าง คนในกรุงเทพฯ มักจะเสียเวลาอยู่บนท้องถนนในการเดินทางนานเกินไปโดยไม่จำเป็น ดังนั้นถ้าสามารถเจียดเวลาจากการเดินทางมาใช้ออกกำลังกายวันละ 30-45 นาทีก็จะทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ โดยไม่ต้องเสียค่ายารักษาโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้โรคภัยไข้เจ็บส่วนใหญ่ เกิดขึ้นจากพฤติกรรมดำรงชีวิตที่ไม่ส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น นโยบายของกระทรวงสาธารณสุขยุคปัจจุบันคือการรณรงค์เพื่อให้ประชาชนหันมาใส่ใจเรื่องการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้น “5 แนวทางสร้างความฟิตสำหรับคนที่มีเวลาน้อย” คงจะช่วยให้หลายๆ ท่านหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น

แนวทางแรกสำหรับคนที่มีเวลาน้อย แต่อยากจะออกกำลังกายก็คือ การเดินให้มากขึ้นในแต่ละวัน เช่นการเดินขึ้นบันไดแทนที่จะใช้ลิฟท์ ประสบการณ์นี้ผมได้นำมาใช้กับตนเองเมื่อย้ายจากต่างประเทศกลับมาเมืองไทยเมื่อหลายปีก่อน เนื่องจากการจราจรติด

¹ สถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

ในต่างประเทศนั้นไม่หนักหนาสาหัสเท่ากับกรุงเทพฯ จึงทำให้มีเวลาสำหรับการออกกำลังกายที่เพียงพอในแต่ละวัน เมื่อกลับมาอยู่ที่กรุงเทพมหานครเมืองฟ้าอมร ผมจึงต้องปรับตัวหาทางเจียดเวลามาให้กับการออกกำลังกายมากขึ้น แต่มองไปทางไหนก็ไม่เห็นทางออกว่าจะหาเวลามาเพิ่มขึ้นในแต่ละวันได้อย่างไร ทั้งนี้เพราะต้องตื่นตั้งแต่ตี 5 และกว่าจะกลับถึงบ้านก็เกือบ 2 ทุ่ม จะเอาเวลาที่ไหนมาออกกำลังกายล่ะ นอกจากเวลานอน?!? พอตีมีความจำเป็นที่จะต้องติดต่อกับชั้น 5 ในที่ทำงานอยู่บ่อยๆ จึงสังเกตว่าต้องเสียเวลารอใช้ลิฟท์อยู่เสมอๆ อย่างกระนั้นเลยเดินขึ้นบันไดเห็นท่าจะเร็วกว่ารอใช้ลิฟท์ และได้ใช้พลังงานส่วนเกินอีกด้วย จึงเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา แต่จะใช้เวลาทำงานมาเดินขึ้น-ลงบันไดตลอดทั้งวันก็ใช่ที่ จึงต้องหาเวลาอื่นนอกเวลาทำงานมาเดินให้มากขึ้นด้วย เนื่องจากที่พักอยู่ห่างจากถนนสุขุมวิทเป็นระยะทางประมาณหนึ่งกิโลเมตร จึงตัดสินใจเดินออกจากที่พักทุกเช้าเพื่อมาขึ้นรถประจำทางที่ป้าย และทุกค่ำก็เดินจากป้ายรถประจำทางกลับมาอยู่ที่พัก ทุกวันนี้ก็ยังปฏิบัติเป็นประจำในการเดินออกมาจากที่พักเพื่อมาขึ้นรถไฟฟ้า และก็ยังเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ในที่ทำงานอยู่เสมอๆ เป็นการประหยัดพลังงาน (เพื่อประเทศชาติ) และเป็นการใช้พลังงาน (ส่วนเกินที่ไม่จำเป็นของร่างกาย) ได้ประโยชน์สองต่อในเรื่องของพลังงานและแถมได้สุขภาพที่ดีอีกด้วยนะครับ

แนวทางที่สองเพื่อสร้างความฟิตสำหรับคนมีเวลาน้อยก็คือ ในวันหยุดเช่นวันเสาร์และอาทิตย์ ควรจะออกกำลังกายวันละ 30-45 นาทีได้สบายๆ เพราะไม่ต้องไปทำงาน แต่คนส่วนใหญ่ก็มักจะตื่นสายในวันหยุด และคนส่วนใหญ่ (อีกเหมือนกัน) ที่ถึงแม้จะไม่ต้องทำงานในวันหยุดแต่ก็ไม่ยอมออกกำลังกายเพราะถือว่าเป็นวันหยุดเพื่อพักผ่อน (จึงหยุดออกกำลังกายไปด้วย!?) คนส่วนใหญ่ใช้เวลาทำอะไรกันในวันหยุด? จากการสอบถามทำโพลในหมู่เพื่อนฝูงและญาติพี่น้องแล้ว พบว่าคนส่วนใหญ่มักจะใช้เวลาไปช้อปปิ้ง จับจ่ายซื้อข้าวของ ดูหนังฟังเพลง ไปทานข้าว ฯลฯ โดยอ้างว่าการเดินในห้างสรรพสินค้าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว แต่หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีนั้น นอกจากใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละ 30-45 นาทีแล้ว และออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์แล้ว ยังจำเป็นจะต้องให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติอีกด้วย (การเต้นของหัวใจโดยเฉลี่ยควรจะเป็น 72-80 ครั้งต่อนาที) ดังนั้นเมื่อออกกำลังกาย หัวใจควรจะเต้นเร็วกว่า 80 ครั้งต่อนาที โดยใช้สูตรคำนวณการเต้นของหัวใจดังนี้

50% ถึง 70% ของ (220 - อายุ)

ถ้าหากท่านผู้อ่านสามารถออกกำลังกายในวันหยุดคือวันเสาร์และอาทิตย์ และหาเวลาออกกำลังกายในวันทำงานปกติอีก 2-3 วัน ก็จะทำให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้นอย่างทันตาเห็น สำหรับผมนั้นจะออกกำลังกายในวันหยุดมากกว่าวันธรรมดา เนื่องจากมีเวลามากเพราะไม่ต้องไปทำงาน สมัยที่ย้ายกลับมาจากต่างประเทศใหม่ๆ ผมจะตื่นนอนเวลาเดียวกับวันปกติที่ต้องไปทำงาน แล้วไปว่ายน้ำ 45 นาทีถึงหนึ่งชั่วโมง เสร็จแล้วค่อยอาบน้ำ แต่งตัว เพื่อไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง ทานข้าว ซอปปิ้ง กับเพื่อนฝูงเหมือนคนส่วนใหญ่ แต่พอกลับมาที่บ้านตอนเย็น ก็จะไปว่ายน้ำอีก 45 นาทีถึงหนึ่งชั่วโมง ทั้งนี้เพราะในวันหยุดเรามักจะบริโภคอาหารมากกว่าปกติ เนื่องจากมีความสุขกับการได้อยู่กับเพื่อนฝูงและญาติพี่น้อง จึงจำเป็นที่จะต้องเผาผลาญพลังงานส่วนเกินมากกว่าวันธรรมดา โดยการออกกำลังกายให้มากขึ้นกว่าวันอื่นๆ

แนวทางที่สามเพื่อสร้างความฟิตสำหรับคนที่มีเวลาน้อยก็คือ ในช่วงเวลาอาหารกลางวัน ใช้เวลาในการรับประทานอาหาร ประมาณ 15-20 นาที และใช้เวลาที่เหลือ 30-40 นาทีในการออกกำลังกายโดยการเดินรอบๆ บริเวณที่ทำงาน คนส่วนใหญ่ใช้เวลาพักกลางวันในการนั่งรับประทานอาหาร แล้วก็ดูโทรทัศน์ หรืออ่านหนังสือพิมพ์ บางคนก็ใช้เวลารีบก่อนเริ่มงานตอนบ่าย

จากข้อมูลงานวิจัยทางสุขภาพพบว่าในขณะที่คนเรากินอาหารนั้น ระดับการเผาผลาญ พลังงานในร่างกาย (metabolic rate) จะอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติเพื่อนำพลังงานมาใช้ในการย่อยอาหารในกระเพาะและลำไส้ ถ้าหากไปเดินออกกำลังกายอีก 30 นาทีอย่างเบาๆ ไม่หักโหมหลังจากอิ่มแล้ว จะช่วยทำให้ระดับการเผาผลาญพลังงานในร่างกายอยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติต่อไปอีกประมาณหนึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมงครึ่ง นั่นหมายถึงว่าเพียงออกกำลังกายโดยการเดิน 30 นาทีหลังเวลาอาหารจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกไปได้เยอะทีเดียว ดังนั้นจึงควรเดินย่อยอาหารประมาณ 30 นาทีทุกมื้อถ้าเป็นไปได้

เมื่อผมยังทำงานอยู่ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา มีเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งเป็นสุภาพสตรีชาวเกาหลีอายุประมาณ 50 ปี เธอใช้เวลารับประทานอาหารกลางวันเพียง 15-20 นาที และเวลาที่เหลือเธอก็เดินออกกำลังกายโดยการเดินขึ้นบันไดหนีไฟของที่ทำงานอย่างน้อย 5-6 ชั้น ซึ่งเธอบอกว่าไม่มีเวลาอื่นสำหรับออกกำลังกายเลย ผมจึงแนะนำว่าหลังเวลาอาหารค่ำก็ควรจะไปเดินออกกำลังกายเบาๆ ด้วย

เจ้าหน้าที่บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) หลายท่านที่ผมรู้จัก ก็ใช้เวลาช่วงพักรับประทานอาหารกลางวัน ออกกำลังกายโดยการเดินรอบๆ สำนักงานใหญ่ บางท่านก็ไปเดินบนสายพานที่ศูนย์ออกกำลังกายของบริษัท ถ้าหากองค์กรที่ท่านทำงานอยู่มีศูนย์ออกกำลังกาย ท่านก็ควรใช้ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด แต่ถ้าไม่มีศูนย์ออกกำลังกาย ท่านก็สามารถเดินรอบๆ บริเวณของที่ทำงาน หรือถ้าจะให้ดีเดินขึ้นบันไดก็จะช่วยให้ใช้พลังงานส่วนเกินได้มากพอสมควรครับ

แนวทางที่สำหรับคนที่มีเวลาน้อยแต่ต้องการออกกำลังกายก็คือ พอถึงเวลาเลิกงานทุกคนก็จะรีบกลับบ้าน แต่ปรากฏว่าใช้เวลาอยู่บนท้องถนนสองชั่วโมงกับการจราจรติดขัดของกรุงเทพฯ ถ้าเราจะใช้เวลาส่วนนั้นมาออกกำลังกายก็น่าจะดีกว่า

เจ้าหน้าที่บริษัทการบินไทยหลายคน ทั้งที่สำนักงานใหญ่และที่สนามบินดอนเมือง ต่างก็ใช้เวลาหลังจากการทำงานมาออกกำลังกายก่อนขับรถกลับบ้าน ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหาการจราจรติดขัด และได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอีกด้วย

เพื่อนของผมคนหนึ่งเป็นศัลยแพทย์ที่โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน ซึ่งอยู่ใกล้กับศูนย์ออกกำลังกายแห่งหนึ่งย่านสีลม เขาก็จะไปออกกำลังกายที่นั่นหลังจากเลิกงานแล้ว จนกระทั่งการจราจรที่คับคั่งบนถนนสีลมทุเลาลงจึงขับรถกลับบ้านโดยไม่ต้องเสียเวลาบนท้องถนนนานเกินควร

ในปัจจุบันนี้ทางกรุงเทพมหานครพยายามจัดทำสวนสาธารณะเพื่อประชาชนเพิ่มขึ้น ถ้าหากท่านอยู่ใกล้สวนสาธารณะแห่งใด ไม่ว่าจะเป็สวนรถไฟ สวนสันติภาพ สวนเบญจศิริ สวนจตุจักร หรือสวนหลวง ร. 9 ท่านก็สามารถใช้เวลาหลังจากการทำงานไปออกกำลังกายได้ ปัจจุบัน ผู้ว่ากรุงเทพมหานครได้พัฒนาทางเดินเชื่อมระหว่างสวนลุมพินีและสวนเบญจกิติ ทำให้คนในกรุงเทพฯ มีสถานที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะเพิ่มมากขึ้น

ผมรู้จักหลายท่านที่ไปออกกำลังกายที่กรมประชาสัมพันธ์ ซอยอารีย์ หลังจากการทำงาน ผมเคยไปสังเกตดูว่ามีผู้มาออกกำลังกายที่นั่นมากน้อยเพียงใด ก็พบว่ามีมากพอสมควร ทั้งที่มาเดินแอร์โรบิค จ็อกกิ้ง เดิน หรือแม้กระทั่งลีลาศเพื่อสุขภาพ จะเห็นได้ว่าคนกรุงเทพฯ มีสถานที่ออกกำลังกายหลายแห่งโดยที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

แนวทางที่ห้า เพื่อสร้างความฟิตสำหรับคนที่มีเวลาน้อยก็คือ ในช่วงเวลาที่ท่านดูข่าวภาคค่ำ หรือดูรายการโทรทัศน์ทั่วไป ท่านสามารถออกกำลังกายไปพร้อมๆ กับดูโทรทัศน์ได้โดยไม่เสียเวลา เช่น เดินบนสายพาน (treadmill) ปั่นจักรยานอยู่กับที่

(stationary bike) นับได้ว่าท่านสามารถทำกิจกรรมสองอย่างในเวลาเดียวกัน แม้กระทั่งการชมภาพยนตร์เรื่องยาวท่านก็สามารถชมได้พร้อมๆ กับการออกกำลังกาย

แนวคิดนี้ผมได้มาจากญาติลูกพี่ลูกน้องที่อยู่ประเทศสหรัฐอเมริกา ทุกครั้งที่ผมไปพักที่บ้านของญาติผู้นี้ ก็จะเห็นเขาเดินบนสายพานไปด้วย ดูชาวภาคค่ำไปด้วย นับได้ว่าเหมาะมากสำหรับคนที่มีความเวลาน้อย

หวังว่าการนำเสนอ “ 5 แนวทางสร้างความฟิตสำหรับคนที่มีความเวลาน้อย ” จะช่วยให้ท่านผู้อ่านมองเห็นทางว่า เพียงออกกำลังกายแค่ 30-45 นาทีต่อวันเท่านั้น ก็จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีได้ ถ้าหากท่านลองปฏิบัติทั้ง 5 แนวทางนี้เป็นเวลาติดต่อกัน 1-2 เดือน ท่านจะหาเวลาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเมื่อท่านออกกำลังกาย 20 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสารฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุข เพราะจะทำให้ท่านมีความรู้สึกที่ดีโดยทั่วๆ ไป และรู้สึกผ่อนคลายไม่เครียด

เมื่อท่านรู้สึก “ติด” ความรู้สึกดีๆ นี้แล้วท่านก็จะมองหาเวลาที่จะเพิ่มความรู้สึกดีๆ นี้อีก และท่านก็จะหาเวลามาออกกำลังกายมากขึ้น ผมมีประสบการณ์นี้เมื่อประมาณ 20 ปีที่แล้วคือแทบจะไม่ได้ออกกำลังกายเลย พอเริ่มออกกำลังกายติดต่อกัน 6 สัปดาห์ ก็รู้สึกว่าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกายจะรู้สึกหงุดหงิด งุ่นง่าน เหมือนขาดอะไรบางอย่างที่ดีๆ ไป แต่เมื่อได้ออกกำลังกายเป็นประจำติดต่อกันหลายปีก็สังเกตตัวเองว่า มองหาเวลาที่จะออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น เพราะเมื่อออกกำลังกายแล้ว จิตใจจะสบาย

ความเครียดจะลดน้อยลง กล้ามเนื้อจะกระชับ รูปร่างจะดี ไขมันจะลด ดังนั้นหวังว่าทุกๆ ท่านคงจะหาเวลาออกกำลังกายวันละนิด เพื่อจิตแจ่มใส และสุขภาพกายดีนะครับ

