

فوائد ورزش چیست؟

ورزش به شما کمک خواهد کرد تا چربی از دست داده و لاغر شوید. اما باید دلایل مهم بیشتری برای ورزش کردن وجود داشته باشد. شما نه تنها برای کسب و حفظ سلامتی ورزش بلکه برای زندگی و زندگی کردن ورزش می کنید.

فوائد دال بر صحت و سلامتی ورزش

نقطه چربی خود را دوباره تنظیم میکند

فیزیولوژیست ها معتقدند که یک نوع از آمونیوآلکائیل ها که در جایی از مغز ذخیره شده اند زمان و مقدار خون را تنظیم می کند. این ماده "نقطه چربی" (همچنین به عنوان "نقطه تنظیم" نیز شناخته شده است) را کنترل می نماید و سطح چربی که بدن شما سابقا کسب نموده را مشخص می کند.

بدن شما می داند برای محافظت از شما در مقابل اوقاتی که ممکن است غذای کافی به بدنتان نرسد که فقط نیاز به این سطح چربی نیاز دارد. اعتقاد بر این است که این سطح چربی برای حفظ سلامتی بسیار مهم است و بدن شما سعی خواهد کرد تا آن را بدست آورده و حفظ نماید. بنابراین بدن شما در برابر هر کوششی که برای کم کردن وزن و پایین آوردن این نقطه چربی بکنید مقاومت خواهد کرد و این یکی از دلایلی است که وقتی افراد وزن کم می کنند تمایل به دوباره جایگزین کردن و بدست آوردن آن دارند. اگر شما ناگهان شروع به کم خوردن کنید بدنتان فکر خواهد کرد که حتما قحطی شده بنابراین دستور به حفظ چربی بدن می دهد. میزان سوخت و ساز بدن شما کم خواهد شد و اشتهایتان افزایش می یابد.

شما ممکن است تقلا کنید تا سر رژیم خود بمانید و به آن ادامه دهید اما نقطه چربی شما اصرار در ذخیره کردن دارد. سوزاندن چربی و در نتیجه کم کردن وزن خیلی سخت می شود. اگر شما از اشتهای خود تبعیت کرده و بیشتر بخورید ممکن است نقطه چربی خود را بالاتر هم ببرید.

آنچه شما باید انجام دهید نوعی کلک زدن به نقطه چربی بدنانتان می باشد. یعنی با کم کردن کالری روزانه خود به تدریج چربی را مجبور به پایین آمدن نمایید. نقطه چربی بتدریج کم شده و آمونیاک کائیل با فکر و ایده سوزاندن ذخائر چربی راحت عمل می کند. زیرا به اندازه کافی غذا به بدن رسیده و فکر قحطی زدگی سلول های بدن منتفی می شود. زمانیکه بدن شما به گرفتن کالری کمتر عادت کرد، استفاده بیشتر از انرژی به جای ذخیره سازی آن موثر تر خواهد شد.

(نکته): کلید اصلی لاغر شدن و لاغر ماندن تنظیم نقطه چربی می باشد. یعنی بدن شما بیشتر چربی سوز شود تا ذخیره ساز چربی. چگونه؟ با درست خوردن و بیشتر ورزش کردن. ورزش نقش مهمی را در تنظیم دوباره میزان آمینوآلکائیل ایفا می کند. اگر شما به طور مداوم در حال رژیم گرفتن و از دست دادن وزن بوده اید اما به یک نقطه رکود و سکون رسیده اید احتمالاً بدن شما تصمیم گرفته تا تعادل نقطه چربی در بدنانتان حفظ شود. با افزایش میزان ورزش شما می توانید بدن را دوباره به حالت چربی سوزی برگردانده و به کم کردن وزن ادامه دهید.

خطر و شدت ابتلا به بیماری دیابت غیر ارثی را کاهش می دهد

ورزش ملایم و آرام که فقط ۲۰۰ کالری در روز می سوزاند مانند یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای می تواند خطر ابتلا به دیابت غیر ارثی را بکاهد. ورزش تاثیر انسولین را با کمک در رفع قند از خون قبل از اینکه به عنوان چربی ذخیره شود افزایش می دهد. انسولین از تغییر و بازگشت چربی به گلوکز هم ممانعت می کند. تاثیر بیشتر انسولین با میزان پایین فشارخون، میزان بالای کلسترول خوب (بی ضرر) و احتمال کم ابتلا به بیماری های قلبی نیز ارتباط دارد.

ایمنی و مصونیت بدن را افزایش می دهد

ورزش مرتب و ملایم تعداد سلولهای گلبول سفید را افزایش می دهد تا توانایی بدن در برابر عفونت ها بیشتر شود. ورزش همچنین تعداد سلول های کشنده (سلولهای بخصوصی که برای جنگ با بیمارهای جدی و خطرناک تجهیز می شوند) را افزایش می دهد و تولید پادزهرها را در بدن می

افزاید. راه دیگری که ورزش توسط آن ایمنی بدن را افزایش می دهد کاستن استرس و نگرانی است. زیرا استرس به خودی خود می تواند سیستم ایمنی بدن را تحت فشار و تاثیر منفی خود قرار دهد.

میزان کلسترول خون را می کاهش

ورزش همراه با یک رژیم کم چربی می تواند میزان کلسترول بد(مضر) را دوبرابر بیشتر از رژیم تنها کم کند. ورزش میزان کلسترول خوب خون را افزایش می دهد. ورزش یکی از معدود چیزهایی است شما را به هردو هدف می رساند. زندگی زناشویی را بهتر می کند.

ورزش تاثیر غیرقابل انکاری در تحکیم بخشیدن به زندگی زناشویی و حفظ سلامت روانی افراد دارد.

بنیه شما را تقویت می کند

افرادی که یک برنامه مرتب ورزشی را دنبال می کنند معتقدند که انرژی خیلی زیادی دارند. در سطح عضلانی، ورزش کارایی ماهیچه را با استفاده بیشتر از اکسیژن می افزایش دهد. ورزش همچنین به بدن شما کمک می کند تا اکسیژن بیشتری به دیگر اندام های مهم بدن مانند شش ها، مغز، قلب و عضلات برساند. به طور خلاصه ورزش در انتقال اکسیژن در سرتاسر بدن و به درون سلولها تاثیر به سزایی دارد.

قلبی سالم برای شما می سازد

ورزش ماهیچه را ساخته و محکم می کند و وقتی که شما ورزش می کنید در واقع در حال ساختن و محکم کردن عضلات قلب خود هستید. یک قلب قویتر خون بیشتری را در هر بار(ضربه) پمپاژ می کند و بنابراین همین قلب با ضربات کمتر همان میزان خون را می تواند پمپاژ نماید. براساس تحقیقاتی که روی ۱۳۰۰۰ زن و مرد انجام شده احتمال بروز حمله قلبی یا ابتلا به سرطان در افرادی که در هفته ۳ تا ۴ بار روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی می کنند تا ۵۰ درصد کاهش می یابد. در افرادی که فشار خون بالا دارند ورزش مداوم و مستمر در پایین آوردن فشار خون به طور متوسط ده برابر موثرتر می باشد. ورزش همچنین میل به لخته شدن سلول های خون را ضعیف کرده و بنابراین از لخته شدن خون جلوگیری می کند. ورزش با این عمل از بروز سکته یا حملات قلبی جلوگیری می کند.

روند پیری را کند می نماید

تقریباً تمام تغییرات فیزیولوژیکی که به پیر شدن کمک می کند با اضافه حجم عضلانی تحلیل یافته ، چربی ذخیره شده بالا، ضعف عضلانی بالا ، حجم استخوانی کاهش یافته، میزان متابولیسم که باعث افزایش میل به ذخیره سازی چربی می شود، سلامت قلبی تضعیف شده، مشکلات خواب، مشکلات جنسی، کاربرد و بهره برداری درست از اکسیژن که در ماهیچه تقلیل یافته، هوشیاری و تیزی روحی روانی ضعیف شده با ورزش بهبود می یابند. ورزش مانند یک تقویت کننده بسیاری از علائم پیری را مرتفع می نماید.

طول عمر را افزایش می دهد

افرادی که ورزش را به طور مرتب و منظم انجام می دهند عمر طولانی تری نسبت به افرادی که ورزش نمی کنند دارند. آمار مرگ با افزایش تعداد کالری که در ورزش می سوزد کاهش می یابد. تحقیقات نشان داده که کاستن میزان کالری ورودی به بدن نیز می تواند طول عمر شخص را افزایش دهد. بنابراین ترکیب یک رژیم غذایی کم کالری با ورزش برای سوزاندن کالری ها، نتیجه را مضاعف می کند. با بالا رفتن سن ، حجم عضلات تحلیل می رود بنابراین شما باید ورزش را با بالا رفتن سن خود افزایش دهید.

عضلات را می سازد

ورزش عضلات را می سازد و عضلات بزرگترین منبع چربی سوز بدن می باشند. عضلات کالری ها را مصرف می کنند البته نه تنها در طی زمان ورزش کردن بلکه وقتی که در حال استراحت کردن هستید، عضلات به طور اتوماتیک کالری ها را می سوزانند. هر قدر حجم عضلانی بیشتری داشته باشید کالری بیشتری (چربی بیشتر) نیز می سوزانید حتی هنگامیکه خواب هستید. با ورزش ملایم شما می توانید حجم عضلانی خود را برای سوزاندن اتوماتیک صد کالری اضافه در روز که همان سوزاندن اتوماتیک چربی حدود ۰.۵ کیلو در یک ماه می باشد افزایش دهید. بنابراین هنگامی که لاغر شدید شما شانس لاغر ماندن خود را افزایش می دهید. بهترین ورزش برای ساختن عضلات

آموزش مقاومت و ایستادگی است که ماهیچه ها در برابر وزن سنگینی انجام می دهند. مانند تعلیم وزنه برداری. ورزش به اندازه کافی عضله و ماهیچه می سازد و آنها را حفظ می کند و برای لاغر ماندن آنها را همیشه آماده نگه می دارد. ورزش سرعت متابولیسم را زیاد می کند. شما هنگام ورزش کردن نه تنها چربی می سوزانید بلکه میزان متابولیسمی افزایش یافته شما بین ۶ الی ۱۲ ساعت پس از ورزش هم باقی می ماند.

ورزش همچنین استخوان سازی هم می کند

فضانوردان که در جاذبه صفر فضا کار می کنند حجم استخوانی خود را از دست می دهند. ورزش وزنه برداری در روی زمین استخوان هارا محکم تر می کنند. ورزش وزنه برداری روش خوبی برای جلوگیری از پوکی استخوان یا نرمی استخوان می باشد. یک دلیل اینکه ورزش به ساخت استخوان در بدن کمک می کند این است که هنگام ورزش کردن بدن شما تمایل کمتری به از دست دادن کلسیم از کلیه ها دارد تا هنگامیکه ساکن و بی تحرک هستید.

نکته: عضله (ماهیچه) بسازید و چربی بسوزانید

بهترین داد و ستد تغذیه ای در بدن شما این است که هر چه ماهیچه بیشتری بسازید، چربی بیشتری هم از دست می دهید. دلیل این است بافت های ماهیچه حتی هنگامیکه شما در حال استراحت هستید کالری بیشتری نسبت به بافت های چربی می سوزانند. هر کیلو ماهیچه اضافه ای که شما می سازید بطور اتوماتیک روزانه ۱۰۰-۲۰۰ کالری می سوزاند. پس با تنها ساختن یک کیلو ماهیچه شما می توانید سالیانه ۵ کیلو چربی بسوزانید. پایه سلولی برای اصطلاح "پرورار" این است که ورزش باعث افزایش آئزیمهای چربی سوز در عضلات می شود بنابراین "پرورار شدن" واقعا به معنی افزایش توانایی بدن در سوزاندن چربی می باشد.

حوصله و اخلاق شما را بهبود می بخشد

ورزش مواد شیمیایی ضد درد را در بدن آزاد می کند این مواد شیمیایی هورمونهای آرام بخش درد، روحیه بخش و مسکن و خواب آور درونی خود بدن هستند. ورزش کشش و تنش های

روحي شما را آرام کرده و استرس و نگرانی را در شما مرتفع می سازد. آرام بخش ها و مسکن ها حتی جلوی اشتها و اشتیاق شما به غذا را می گیرند. مواد شیمیایی اعصاب که در طی ورزش کردن ترشح می شوند نه تنها شخص نگران و مضطرب را آرام می سازد بلکه آنها شما را از افسردگی نیز نجات می دهند. مطالعات و تحقیقات نشان داده اند که علائم بیماری افسردگی در زنانی که مرتب ورزش می کنند مانند پیاده روی تند، بالا و پایین پریدن و دویدن، بلند کردن وزنه یا رقص ۳ تا ۴ بار در هفته به مدت ۸ الی ۱۰ هفته، کاهش می یابد. روانشناسان اغلب برای مبارزه با افسردگی ورزش را تجویز می کنند. این روش ارزان، فواید و محاسن بسیاری بر روی فرد افسرده باقی می گذارد.

مغز را به فعالیت وامی دارد

چون ورزش جریان خون را به سمت مغز افزایش می دهد، ورزش برای مغز و سر شما به اندازه بدن شما مفید می باشد. ورزش می تواند به تمرکز حواس شما و همچنین استراحت و آرامش مغز شما حتی در هنگام خواب کمک کند.

وضعیت مزاجی شما را بهبود می بخشد

ورزش وضعیت گوارشی را بهبود بخشد و عبور غذا از روده ها را تسریع می کند. افرادی که دچار یبوست هستند اغلب پس از ورزش، شاهد بازگشت روده ها به حالت عادی خود هستند. بنابراین مرتب ورزش کنید تا وضع مزاجی و گوارشی و دفع مواد زائد بدن شما مرتب انجام شود.

خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد

ورزش نه تنها خطر و احتمال ابتلا به سرطان روده را می کاهش دهد بلکه با تحقیقاتی که دانشمندان انجام داده اند متوجه شدند که کلا بروز همه انواع سرطان ها کاهش می یابد.

ورزش و یک رژیم غذایی کم چرب همراهان خوبی در بدست آوردن سلامتی شما هستند. رژیم غذایی بدون ورزش مقدار کمی چربی از شما می سوزاند و احتمالاً دوباره چربی را بدست

خواهید آورد. ورزش بدون تغذیه خوب معادل لاغری کم و یا از دست ندادن چربی است. رژیم غذایی خوب با اضافه ورزش برابر است با از دست دادن مقدار زیادی چربی. هنگامیکه ورزش می کنید شما چربی زیادی نمی سوزانید. شما در ورزش کردن بیشتر قند می سوزانید. جریان چربی سوزاندن در طی دوازده ساعت پس از ورزش کردن که میزان متابولیسم شما افزایش یافته شروع می شود. به همین دلیل است که در ورزش صبحگاهی میزان بیشتری می سوزد تا ورزش هنگام غروب یا قبل از خواب. خواب میزان متابولیسم شما را دچار رکود و سکون می کند.

بنابراین ، بهترین زمان برای ورزش هنگام صبح می باشد. اواخر بعداز ظهر قبل از شام نیز اوقات خوبی برای ورزش کردن است. هنگام شام کمتر خواهید خورد و کالری های بدست آمده در تمام غروب و بعد از ظهر را می سوزانید. این تسریع متابولیسم برای افراد ۴۰ سال یا بالاتر بسیار مهم می باشد. چون متابولیسم در میان سالی آرام می شود و ورزش به این رکود طبیعی متابولیسم سرعت دوباره می بخشد

چند فایده ورزش :

۱-دیر یا اصلا مبتلا شدن به بیماری های قلبی و عروقی

۲-مبتلا نشدن به پوکی استخوان

۳-اشتهای زیاد و در نتیجه رشد زیاد

۴-زیاد شدن قدرت بدنی

۵-زیاد شدن محدودیت تنفس شش ها

.....و.....و.....و.....و.....

فعلا حضور ذهن ندارم و مقدار کمی از آن ها را گفتم شاید در آینده بیشتر صحبت کنم و همچنین بنده حقیر را از نظرات گرانبهای خود بی بهره نگذارید

آیت الله مکارم شیرازی:

ورزش یک ضرورت است

خبرگزاری فارس: آیت الله مکارم شیرازی در دیدار رئیس سازمان تربیت بدنی اقدامات این سازمان در جهت گسترش ورزش همگانی را قابل تقدیر دانست و گفت: اگر ما فواید ورزش را حس کنیم خواهیم پذیرفت که ورزش یک ضرورت است.

به گزارش خبرگزاری فارس این مرجع تقلید افزود: اقدامان این سازمان قابل تقدیر است بخصوص اینکه آمیخته با معیارهای اسلامی نیز هست و چه بخواهیم و چه نخواهیم ورزش در دنیای امروز به یک مسئله مهم تبدیل شده است و اسلام هم بر بعضی از ورزشها تاکیداتی دارد.

آیت الله مکارم شیرازی، ورزش را به چهار قسم قهرمانی، ورزش درمانی، ورزش همگانی و ورزش سرگرمی تقسیم بندی و خاطر نشان کرد: بواسطه موقعیتی که داریم، افراد زیادی در خصوص بیماری وسواس از ما سوال می کنند، ما نیز به آنها سفارش می کنیم داروها را کنار بگذارند و روزی نیم ساعت ورزش کنند، برای مبارزه با وسواس فکری، علاوه بر دستوراتی که به آنها می دهیم، ورزش را هم توصیه می کنیم.

آیت الله مکارم شیرازی وجود ورزش در میان جوانان را بسیار مفید ارزیابی کرد و افزود: اگر نوجوانان و جوانان در ایام تابستان و یا در تمام فصول سرگرمی نداشته باشند، به مفسد اجتماعی و اعتیاد گرایش پیدا می کنند ولی ورزش می تواند مقداری از اوقات فراغت جوانان را به عنوان سرگرمی پر کند.

وی زنده شدن فرهنگ ورزشهای سنتی را بسیار مهم برشمرد و اضافه کرد: اگر در آثار و فواید ورزش دقت کنیم به اهمیت آن پی خواهیم برد و بودجه مورد نیاز هم اختصاص داده می شود؛ بخصوص اگر ورزشهای سنتی و فرهنگ آن را زنده کنیم.

آیت الله مکارم شیرازی با اشاره به وجود پهلوان در گذشته گفت: در گذشته انسان ورزشکار مساوی بود با نماد فتوت، پاکی، جوانمردی و حمایت از مظلومان، ولی دنیای امروز این مفاهیم را از ورزش جدا کرده است و قهرمان بودن هیچ دلیلی بر داشتن جنبه اخلاقی نیست. ولی وقتی انسان در این ایام افرادی همچون رضازاده را می بیند یاد ورزشکاران قدیم می افتد زیرا هم ورزشکار است و هم مولفه های اخلاقی، فرهنگی و ورزش باستانی ما در او دیده می شود. بنابراین باید این جنبه ورزش تبلیغ شود تا مفاهیم اخلاقی و سنتی ما در ورزش زنده شود.

وی با بیان اینکه نباید به تماشا کردن ورزش قناعت کرد، افزود: ورزش تنها متعلق به دوران جوانی و

جوانان نیست، بلکه در تمام سنین عمر، ورزش لازم است به ویژه برای بزرگسالان، که در بعضی اوقات ورزش برای سنین بالا واجب تر است.