

پیاده‌روی، جادوی سلامتی

چرا پیاده روی، می تواند بهترین بیمه سلامتی شما باشد؟!



✚ تلاش، جزیی از زندگی انسان است و باعث رشد و سلامتی او می شود؛

از این رو، انسان به حرکت نیاز دارد.^۳

✚ به طور کلی انسان باید برای سلامت بدن خود فعالیت ورزشی داشته

باشد. بسیاری از بررسی ها نشان می دهد که ورزش از بروز آسیب های بیماری

ها کم می کند.^۳

✚ پیاده روی. یکی از بهترین روش هایی است که برای ورزش کردن وجود

دارد. پیاده روی، از انواع ایده آل ورزش های هوازی است که به فعالیت زیادی

نیاز ندارد، تحرک خوبی در شما ایجاد می کند، با نحوه انجام آن کاملاً آشنا

هستید، می توانید آن را در هر جایی انجام دهید و تمام ابزاری که برای این کار

نیاز دارید یک جفت کفش راحت است؛ بنابراین هیچ گونه بهانه ای برای عدم

انجام آن وجود ندارد.^۱

فعالیت های ورزشی و از جمله پیاده روی، برای دستیابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است.^{۱۴}

پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز یا بیشتر در روزهای هفته، یک راه عالی برای بهبود یا حفظ سلامت کلی شما است. اگر نمی توانید ۳۰ دقیقه در روز را مدیریت کنید، به یاد داشته باشید که حتی پیاده روی کوتاه مدت، بیشتر می تواند مفید باشد.^۲

فعالیت های ورزشی و از جمله پیاده روی، برای دستیابی به بالاترین حد سلامتی، حیاتی است.^{۱۴}

بیشتر مردم در هنگام انجام کارهای روزانه خود خیلی کم به فعالیت های ورزشی مورد نیاز و حتی پیاده روی می پردازند؛ همچنین برخی از افراد در اوقات فراغت هم ورزش نمی کنند!^۹

مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی ارتباط مستقیم دارد.^۹
قدم زدن و پیاده روی، ساده و لذت بخش است. پیاده روی در یک روز خوب و با یک همراه خوب، برای رسیدن به مقصدی که ۶ تا ۷ کیلومتر با شما فاصله دارد، بسیار لذت بخش خواهد بود.^۳

خیابان های خلوت و سرسبز شهر، پارک ها، جاده های جنگلی، با قدم زنی پیاپی در اطراف حیاط محیط کار، مدرسه و دانشگاه، مکان های خوبی برای پیاده روی و لذت بردن از مناظر اطراف است.^۳

در بیشتر موارد با کمک ورزش و برنامه غذایی مناسب می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب های آن را به حداقل رساند.^۱

پیاده روی، باعث آزاد شدن اندورفین های مسکن طبیعی در بدن می شود که یکی از فواید احساسی ورزش است. یک مطالعه دانشگاه ایالتی کالیفرنیا در لانگ بیچ، نشان داد که هرچه افراد در طول روز قدم های بیشتری بردارند، خلُق و خُوی آن ها بهتر می شود.^۵

متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی فعالیت های ورزشی را در کنترل بیماری قند، نادیده می گیرند!^۱

امروزه ثابت شده است که ورزش در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش قابل توجهی دارد. با توجه به تاثیری که ورزش در پایین نگه داشتن سطح گلوکز خون (قند خون) دارد، به آن، انسولین غیر قابل مشاهده اطلاق می شود.^۱

به طور کلی ورزش، و از جمله پیاده روی منظم و مرتب باعث جلوگیری از بروز بیماری قند شده یا آن را به تاخیر می اندازد. تاثیری که ورزش در جلوگیری از ابتلا به دیابت دارد بسیار قدرتمند است و به ویژه افرادی که بیشتر در معرض خطر قرار دارند می تواند موثر باشد.^۱

پیاده روی، بخش بسیار مهمی از برنامه کنترل وزن است. با انجام ورزش هایی با ریتم آرام مانند پیاده روی، دویدن، شنا، کوه پیمایی، بدن با استفاده از اکسیژن شروع به سوزاندن چربی ذخیره شده خود می کند.^۹

پیاده روی، احتمالاً بهترین ورزش برای کاهش دایمی وزن است. پیاده روی درصد بالاتری از چربی بدن را می سوزاند، یکی از بهترین راه های سوزاندن چربی های اضافی و کالری و در نتیجه کاهش وزن بدن می باشد.^۹

پیاده روی همگام با یک برنامه غذایی سالم، بهترین وسیله برای کمک به کاهش وزن اضافی بدن تان است.^۹

پیاده روی، به کم کردن وزن سرعت می بخشد و از تمرکز یافتن چربی ها در بدن جلوگیری می کند.^۹

به طور کلی پیاده روی همراه با رعایت برنامه غذایی مناسب و متعادل به شما کمک می کند تا به وزن مطلوب خود باز گردید و در همان اندازه باقی بمانید.^۹

هنگامی که در هوای آزاد پیاده روی می کنید، سرعت سوخت و ساز بالا می رود و ضربان قلب و میزان دم و باز دم افزایش می یابد. افزایش در اکسیژن گیری و بالا رفتن سرعت سوخت و ساز پایه، موجب می گردند که چربی های اضافی بسوزند و دیگر تولید نشوند.^۹

در برنامه پیاده روی که انجام می دهید تمام عضلاتی که شما به آن ها نیاز دارید، پُرکارتر خواهند شد. افزون بر آن ساختار قلب و رگ های شما نیز به همراه آن ها پیشرفت خواهند کرد که شاید در ابتدای شروع پیاده روی، وزن شما کاهش نیابد که دلیل آن جایگزینی بافت ماهیچه به جای چربی است، ولی پس از مدتی با افزایش حجم ماهیچه ها، اکسیداسیون بافتی افزایش می یابد.^۹

یک برنامه منظم و مرتب پیاده روی، افزون بر ورزش های نرمشی، برای تنظیم بدن شما یک ضرورت است.^۹

انجام حرکات نرمشی ، به مدت ۱۵ دقیقه همراه با پیاده روی منظم و مرتب بهترین نوع ورزش است.^۹

پیاده روی از بیماری قلبی جلوگیری می کند، ضربان قلب را بالا می برد ، فشار خون را کاهش می دهد و قلب را تقویت می کند.^۵

انجام آهسته و پیوسته پیاده روی، بهترین راهی است که می توانید از آسیب دیدن مفاصلی که سال ها غیر فعال بوده است جلوگیری می کنید، حجم ماهیچه ها را افزایش دهید و وضعیت شیمیایی بدن تان را متعادل نمایید، اما چنانچه با اشتیاق و عجله عمل کنید، فقط به بدن تان آسیب می رسانید.^۳

تحقیقات نشان داده است که یک پیاده روی سریع ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای می تواند همان اثر آرام بخش یک آرام بخش خفیف، را داشته باشد.^۴

بسیاری از کارشناسان به توانایی پیاده روی ، یا هر فعالیت بدنی، در تحریک ترشح اندورفین اشاره می کنند، مواد شیمیایی قوی مغز که درد را تسکین می دهد و آرامش را تحریک می کند؛ به عبارت ساده تر، هر چه سطح اندورفین شما بالاتر باشد، احساس آرامش و سلامتی شما بیشتر می شود . جای تعجب نیست که پیاده روی، می تواند احساس خوبی به شما بدهد.^۴

پیاده روی سریع می تواند به شما کمک کند استقامت داشته باشید، کالری اضافی بسوزانید و قلب خود را سالم تر کنید.^۶

زنان یائسه که فقط یک تا دو مایل در روز پیاده روی می کنند، می توانند فشار خون خود را در عرض ۲۴ هفته نزدیک به ۱۱ درجه کاهش دهند . به گفته محققان دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون، زنانی که ۳۰ دقیقه در روز پیاده روی می کنند، می توانند خطر سکته مغزی را تا ۲۰ درصد و با افزایش سرعت آن تا ۴۰ درصد کاهش دهند.^۵

انجمن قلب آمریکا و کالج آمریکایی پزشکی ورزشی هر دو ترکیب ورزش هوازی (آهسته دویدن، شنا، دوچرخه سواری) را با تمرین های مقاومتی (وزنه برداری متوسط) توصیه می کنند. این دو دسته ورزش با هم بیشترین فایده را برای پیشگیری و مدیریت بیماری قلبی دارند.^۷

پیاده روی به طور متوسط ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز، می تواند خطر بیماری قلبی، سکته مغزی را تا ۳۵ درصد و دیابت نوع ۲ را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.^{۱۰}

هر کس می تواند با رعایت نکات بهداشتی و انجام فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی، سلامت قلب و عروق و عملکرد موثر آن را حفظ کند. (۱۳۸ص)^{۱۳}

تحقیقات نشان می دهد افرادی که در دهه پنجاه و شصت خود به طور منظم ورزش می کنند نسبت به همتایان خود که پیاده روی نمی کنند ۳۵ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در هشت سال آینده هستند. این عدد برای افرادی که دارای بیماری های زمینه ای هستند تا ۴۵ درصد کمتر است.^{۱۱} همان طور که انجمن قلب آمریکا توضیح می دهد پیاده روی می تواند

سطح کلسترول، فشار خون و سطح انرژی شما را بهبود بخشد؛ به علاوه می تواند با افزایش وزن مبارزه کند تا سلامت قلب را به طور کلی بهبود بخشد.

همچنین می تواند استرس را کاهش دهد، ذهن شما را پاک کند و خلق و خوی

شما را تقویت کند.^{۱۲}

❖ پیاده روی، یک راه بسیار ساده برای حفظ یا بهبود سلامت قلب و عروق است. شما به هیچ مهارت یا تجهیزات خاصی نیاز ندارید. این یکی از ایمن‌ترین راه‌ها برای فعال بودن است و فواید روحی و جسمی بیشتری دارد.^{۱۱}

همه افراد حتی کسانی که مشغله زیادی دارند می‌توانند با کمی پیاده روی در روز، فشار خون خود را کنترل کنند.^۹

❖ ورزش همراه با برنامه غذایی مناسب، به شما یاری خواهد رساند که به پیشرفت کلی در کنترل تندرستی قلب و عروق خود نایل آید.^۲

❖ اثرات خوب پیاده روی، هدیه باارزشی در درمان بیماری‌ها [و از جمله بیماری‌های قلب و عروق] است.^۳

❖ انجام فعالیت‌های ورزشی، به ویژه پیاده روی منظم و مرتب در طول هفته موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده و ابتلای انسان به بیماری‌های قلبی است. (ص ۲۲)^۹

❖ انجام برنامه ورزشی سالم و بدون خطر اعتماد به نفس را به آن‌ها باز می‌گرداند از این طریق می‌توانند با هر گونه افسردگی و ناامیدی ناشی از بیماری قلبی مبارزه می‌کنند.

❖ پیاده روی، میزان استراحت ضربان قلب را کم می‌کند و احتمال بروز سکته قلبی را کاهش می‌دهد.^۹

❖ چنانچه پیاده روی، به طور منظم و مرتب انجام شود، می‌تواند خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهد. دانشمندان دریافته‌اند، که بین سلامت جسم و مرگ ناشی از بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های قلب و عروق رابطه‌ای مستحکم وجود دارد. (ص ۲۲)^۹

❖ افرادی که دچار حمله قلبی شده‌اند، می‌توانند از اثرات سودمند پیاده روی همگانی بهره‌مند شوند. یکی از ورزش‌هایی که افرادی که دچار

حمله قلبی شده اند و بهبود یافته اند می توانند انجام دهند، پیاده روی آهسته و آرام است و سپس به تدریج فعالیت بدنی خود را افزایش دهند و با روندی سریع به پیاده روی بپردازند؛ البته در انجام پیاده روی نباید زیاده روی شود؛ در ضمن این افراد باید با پزشک خود مشورت نمایند. (ص ۲۳)^۹

درمان های غیر دارویی مانند انجام ورزش به طور منظم و مرتب و تغذیه صحیح، قدم اول پیشگیری و درمان فشار خون خفیف بدون عارضه است.^۹

➤ پیاده روی همگانی منظم و مرتب، یکی از بهترین و مناسب ترین ورزش ها برای تقویت قلب است؛ بنابراین برای تقویت و بهبود کار دستگاه قلب و عروق، پیاده روی توصیه می شود، زیرا با این نوع فعالیت بدنی، ضربان قلب آهسته و قوی می شود.^۹

➤ تحقیقات نشان می دهد که پیاده روی همگانی، خطر بروز حمله قلبی را تقریباً به نصف کاهش می دهد.^۲

➤ پیاده روی همگانی، به عنوان یک ورزش هوازی می تواند خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر را کاهش دهد.^۹

➤ به طور کلی انجام فعالیت های ورزشی، به ویژه پیاده روی موجب تقویت قلب و عوامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی خواهد بود. (ص ۲۶)^۹

➤ پیاده روی بهترین نوع ورزش برای سالمندان مبتلا به آلزایمر می باشد. نتایج یک تحقیق جدید حکایت از آن دارد که افراد سالمندی که پیاده روی می کنند کمتر در معرض خطر ابتلا به زوال ذهنی و فراموشی قرار می گیرند. در افرادی که مبتلا به آلزایمر هستند فعالیت بدنی و به خصوص پیاده روی باید ادامه پیدا کند. (صص ۱۸۴-۱۸۵)^۹

پیاده روی منظم و مرتب، در پیشگیری از بروز آلزایمر سودمند است .
پژوهشگران در آمریکا اعلام کردند: "پیاده روی منظم و مرتب خطر
بروز آلزایمر را کاهش می دهد."^۹

➤ به طور کلی هدف از ورزش و به ویژه پیاده روی در افراد مبتلا به آلزایمر، دست یابی به انعطاف بیشتر، قدرت عضلانی بهتر و تعادل مناسب تر است.^۹

➤ ۱۰ کیلومتر پیاده روی هفتگی، مغز را از آلزایمر و جنون پیری حفظ می کند. دانشمندان آکادمی عصب شناسی آمریکا، دریافته اند که حداقل ۱۰ کیلومتر پیاده روی در هفته ممکن است اندازه مغز را از کوچک شدن حفظ و به نوبه خود در کهنسالی از انحطاط حافظه جلوگیری کند. نتایج بررسی آنان، سالمندان را به انجام فعالیت ورزشی، به ویژه پیاده روی به عنوان عاملی برای جلوگیری از آلزایمر و جنون می کند. تشویق می نماید.(ص ۱۸۵)^۹

➤ پژوهش نشان داد ورزش های روزانه و پیاده روی نیم ساعت در روز، باعث کاهش فشار خون بیماران مبتلا به این بیماری می شوند. کارشناسان بهداشتی با انجام این تحقیق، به این نتیجه رسیده اند که بیماران مذکور در صورت انجام پیاده روی، روزی نیم ساعت و به طور میانگین ۵ بار در هفته می توانند از این بیماری نجات پیدا کنند.^۹

➤ به طور کلی چنانچه فشار خون تان بالا است پیاده روی به شما کمک می کند آن را پایین بیاورید. با انجام ورزش های معمولی به طور منظم و مرتب، مانند پیاده روی، دویدن آرام همراه با برنامه غذایی و استراحت مناسب در طی یک سال می تواند فشار خون ماکزیمم را از ۱۷ به حدود ۱۴ رسانید. به وضوح روشن است که ورزشکاران معمولاً "دچار فشار خون نمی شوند.(ص ۳۹)^۹

اگر به فشار خون مبتلا شوید، باید روش و برنامه زندگی خود را تغییر دهید و حتی علاوه بر انجام فعالیت ورزشی همچون پیاده روی منظم و مرتب در مواردی با نظر پزشک دارد مصرف کنید.^۹

پیاده روی، می تواند ابزاری مفید در درمان افسردگی باشد. یک مطالعه بزرگ در استرالیا نشان می دهد، ورزش با شدت متوسط، یا حتی فقط راه رفتن، می تواند کیفیت زندگی زنان میانسال افسرده را بهبود بخشد.^{۱۴}

ورزش های هوازی از جمله کوه پیمایی، پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی، از جمله ورزش های بسیار موثر در درمان طبیعی افسردگی به شمار می آیند. هنگامی که فرد فعالیت های ورزشی و از جمله پیاده روی را با پشتکار و علاقه انجام می دهند این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دل سردی می شود.^{۱۴}

ورزش و از جمله پیاده روی، در کاهش اضطراب، نقش به سزایی دارد.^{۱۴}

پیاده روی سبب افزایش نشاط و شادابی و کاهش علائم افسردگی و توانمندی در مقابله با استرس ها می شود. روانشناسان در یک مطالعه جدید ادعا کرده اند که پیاده روی، می تواند نقش حیاتی در زمینه مقابله با بیماری افسردگی ایفا کند. این مطالعه که در مجله سلامت روان و فعالیت جسمی، منتشر شده نشان داد پیاده روی تاثیر سودمند فوق العاده ای روی افسردگی دارد. این متخصصان می گویند پیش از این می دانستیم که ورزش شدید، برای از بین بردن علائم افسردگی مفید است.^{۱۴}

امروزه نقش فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی، در مقابله با افسردگی اثبات شده است؛ بنابراین هرگز انجام فعالیت های ورزشی را فراموش نکنید.^{۱۴}

✚ آزمایش های متعدد روانپزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی ، کوه نوردی، دویدن آرام ، انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند.^{۱۴}

✚ ۳۰ دقیقه تمرین و نرمش بدنی برای حداقل سه روز در هفته می تواند در عرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد.^{۱۴}

✚ مطالعات انجام شده در افراد میانسال نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی منظم و مداوم را شیوه زندگی خود قرار داده اند کمتر دچار اضطراب، فشارهای روحی، افسردگی و خستگی می شوند.^{۱۴}

✚ پیاده روی باعث انگیزه میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی به آینده، در انسان می شود.^{۱۴}

✚ کارشناسان انستیتو بهداشت روانی "مایند"، چندی پیش در همین رابطه تایید کردند که گذراندن زمانی از روز در بیرون از منزل به بهبود سلامت روانی افراد کمک می کند.^{۱۴}

✚ براساس آکادمی جراحان ارتوپد در آمریکا، پیاده روی به شما برای داشتن یک دیدگاه مثبت به زندگی کمک کرده و باعث می شود جوان تر به نظر برسید.

✚ کلینیک مایو (Mayo Clinic) ، شواهدی دارد که نشان می‌دهد، ورزش پیاده روی تاثیر مثبتی بر سطح برخی انتقال‌دهنده‌های عصبی که تقویت‌کننده روحیه در مغز هستند، دارد.^{۱۴}

پیاده‌روی جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد.

✚ ورزش و از جمله پیاده روی تولید اندورفین را افزایش داده، فشار داخل عضلات را کم کرده، برای خوابی بهتر به شما کمک کرده و سطح کورتیزول ، هورمون استرس را نیز کاهش می‌دهد.^{۱۴}

✚ در هنگام پیاده روی هورمون‌هایی مانند آندورفین‌ها و سروتونین ، در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود، قادرند در فرد نشاط و نیرو ایجاد کنند.^{۱۴}

✚ پیاده روی منظم و مرتب، آندورفین‌ها را که باعث احساسات مثبت درمانی می‌شود در خون وارد می‌شود. این ماده خاصیت آرام بخشی دارد . پیاده روی های طولانی مدت و مداوم ، موجب تحریک مغز برای تولید هورمون‌هایی به نام آندورفین می‌شود و موجب قطع درد و ایجاد حالت شادابی در افراد می‌گردند و به او کمک می‌کند تا خود را از تنش‌های و نگرانی‌ها، افسردگی و اضطراب‌ها رها سازد.^{۱۴}

✚ فعالیت‌های ساده‌ای مانند پیاده روی دسته جمعی، نه تنها موجب تقویت احساسات مثبت می‌شود، بلکه یک رویکرد غیر دارویی برای افسردگی نیز به شمار می‌رود. روانپزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند پیاده‌روی سریع و روزانه راهکاری موثر برای مقابله با افسردگی و افکار غم‌انگیز و ناامیدی است. این روانپزشکان می‌گویند اگر به افسردگی مبتلا هستید، مطمئن

باشید که پیاده روی سریع و روزانه مثل ورزش‌های دیگری می‌تواند علائم این
اُفت خُلق را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.^{۱۴}

شواهد بی شماری در دست است که پیاده روی، بهترین نوع ورزش بدنی
است.^{۱۴}

پژوهشگران آمریکایی در یک مطالعه جدید، متوجه شدند افرادی که
اضطراب داشتند تنها با راه رفتن و بدون مصرف داروهای ضد افسردگی،
بر این وضعیت خود، غلبه کرده اند.^{۱۴}

در تحقیق که در سال ۱۹۹۹ روی افراد بالاتر از ۶۰ سال انجام گرفت،
مشخص شد که ۴۵ دقیقه پیاده روی می‌تواند به سلامت جسمی و
تناسب اندام کمک کند.^{۱۴}

پیاده روی، می‌تواند فعالیت اجتماعی باشد.^{۱۴}

یک ورزش ساده مانند پیاده روی یا تند راه رفتن در هر روز، می‌تواند
تأثیر چشمگیری در سلامت عمومی و شادابی پوست بدن داشته باشد.
امروزه تحقیقات نشان می‌دهد، که حتی فعالیت‌های جزئی در تأمین شادابی
پوست بدن داشته باشد. امروزه تحقیقات نشان می‌دهد، که حتی فعالیت‌های
جزئی در تأمین سلامت بدن و به ویژه پوست نقش دارد.^۹

در هر سن و سالی که باشید حتماً " مایل هستید پوستی نرم و جوان
داشته باشید. باید توجه داشت که بدون یاری جستن از ورزش و داشتن
بدنی سالم، نمی‌توان پوستی سالم، زیبا و شاداب داشت!^۹

با دویدن و یا پیاده روی ساده، جریان خون شما افزایش یافته و اکسیژن و
مواد مغذی بیشتری به پوست تان می‌رسد.^۹

در مناطق کوهستانی و یا پارک قدم بزنید تا جریان خون سریع تر شده و به بدن شما (به ویژه پوست تان) سلامت و شادابی ببخشید. ورزش ، مرطوب کننده ای طبیعی است، زیرا غدد ترشح عرق را به فعالیت وا می دارد و درعین حال روزنه های روی پوست را تمیز می کند، که انجام آن با افزایش تعریق، موجب دفع برخی مواد زاید از روزنه های پوست بدن می شود. (ص ۷۹)^۹

انجام ورزش و به ویژه پیاده روی منظم و مرتب ، موجب می شود تمام مراحل پیری پوست، که شامل شل شدن و از دست دادن خاصیت ارتجاعی پوست می گردد، دیر تر و کند تر انجام می شود؛ در ضمن پوست خسته و ناسالم، را باز سازی می کند. چرا که جریان خون در پوست، بهتر انجام می گیرد و سلول های پوست شادابی بیشتری پیدا می کنند.^۹

ورزش و پیاده روی، موجب تسریع مرتب بهبودی زخم ها و باقی ماندن کمتر جای زخم می شود.^۹

پیاده روی و دویدن آرام با تقویت سیستم ایمنی بدن، افراد را در مقابل عفونت های پوستی خطرناک محافظت می کند.^۹

پوست افرادی که ورزش و پیاده روی می کنند. سالم و کشسان تر و نیز شفاف و لطیف تر از دیگر افراد می باشد.^۹

برای حفظ سلامت و شادابی پوست، پیاده روی تان را باید به طور سبک و آرام آرام، شروع کنید و پیوسته آن را ادامه دهید.^۹

وقتی پوست ورزشکاران را در زیر میکروسکوپ بررسی کنیم، تأثیر ورزش در کیفیت بالای پوست آن ها کاملاً مشخص است. به گونه ای که پوست آنان ضخیم تر و کلاژنی سالم تر دارد.^۹ براساس یکی از پژوهش های

انجام شده در فنلاند، پوست ورزشکاران میانسال متراکم تر، ضخیم تر و قوی تر از پوست افراد دیگر در همان گروه سنی بود؛ علاوه بر آن، خاصیت برگشت پذیری پوست آن ها ، از کشیده شدن نیز به طور قابل ملاحظه ای بهتر بود.^۹

✚ برای آنکه پوستی شاداب داشته باشید، پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. برای حفظ سلامت و شادابی پوست ، پیاده روی تان را باید به طور سبک و آرام آرام شروع کنید و پیوسته آن را ادامه دهید. (ص ۸۱)^۹

✚ انجام ورزش و به خصوص پیاده روی به طور منظم و مرتب به سلامتی دستگاه ایمنی بدن کمک می کند. تحقیقات نشان می دهد با ۴۵ دقیقه پیاده روی، می توان ایمنی بدن را به میزان قابل توجهی افزایش داد.^۹

✚ انجام ورزش در تمام عمر، به دستگاه ایمنی، برای باقی ماندن در شرایط مناسب خود برای تمام عمر انسان کمک می کند. پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه مینه سوتا، دریافتند که ورزش مداوم و سبک (هوازی) بیش از همه به طول عمر می افزاید، اما حتی ورزش متعادل گاه و بیگاه از نیم ساعت پیاده روی در هفته، احتمال مرگ را تا ۲۵ درصد کاهش می دهد.^۹

دستگاه ایمنی بدن در افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش و از جمله

پیاده روی می کنند، تقویت می شود و در مقابل بیماری بهتر عمل می کند.^۹

✚ پیاده روی و دویدن آرام با تقویت سیستم ایمنی بدن، افراد را در مقابل عفونت های پوستی خطرناک محافظت می کند.^۹

✚ یک پیاده روی روزانه سلول های ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. حدود ۳ ساعت پس از پیاده روی، فعالیت سلول ها به حالت طبیعی خود باز می گردد.^۹

یک پیاده روی روزانه، سلول های معینی از بدن را تحت تأثیر قرار می دهد. سلول های مقاوم بدنی شما، شروع به فعالیت کرده و آماده مبارزه با ویروس ها و باکتری ها می شوند.^۹

دستگاه ایمنی بدن در افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند، تقویت می شود و در مقابل بیماری ها بهتر عمل می کند. تحقیقات نشان می دهد که حتی فعالیت بدنی معتدل (مانند پیاده روی و قدم زدن) عملکرد ایمنی را تحت تأثیر قرار دهد و مقاومت بدن را در مقابل بسیاری از بیماری ها افزایش می دهد.^۹

به طور کلی ورزش (کوه نوردی، پیاده روی، دویدن، حرکات نرمشی، ورزش های هوازی و ...)، یکی از شیوه های تقویت دستگاه ایمنی بیماران سرطانی است. ((ص ۱۲۹)^۹

اثرات پیاده روی بر دستگاه گوارش را نباید نادیده گرفت. پیاده روی باعث هضم آسان غذا می شود. با انجام ورزش و پیاده روی، حرکت اندام های گوارش تسریع می شود و حرکات دودی شکل معده، که موجب هضم غذا می گردد، سریع تر و راحت تر صورت می گیرد. (ص ۸۳)^۹

پیاده روی و انجام تمرین های ورزشی موجب تحریک اشتها و میل به غذا می شود، به ویژه در افرادی که دچار بی اشتهایی عصبی هستند. این اثر بسیار مشهود است.^۹

ورزش و پیاده روی، به فعالیت دستگاه گوارش کمک می کند و در تنظیم

اشتها ، نقش به سزایی دارد. پیاده روی منظم و مرتب، با تحریک دستگاه

گوارش مانع ایجاد یبوست می شود.^۹

پیاده روی و تمرین های ورزشی، عمل تخلیه مواد دفعی را از دستگاه

گوارش و روده ها را بهبود و از بروز یبوست، پیشگیری می کند؛

حرکات دودی شکل روده ها افزایش می یابد و در نتیجه، روند ترشح های بدن،

کارآمد تر تنظیم می شوند.^۹

سوزاندن کالری های مصرف شده ، از طریق ورزش و پیاده روی منظم ،

امکان پذیر می شود.^۹

ورزش و پیاده روی، علاوه بر تحریک محتویات روده، هورمون های

تحریک کننده فعالیت روده را آزاد می کند.^۹

ورزش، و از جمله پیاده روی و آرام دویدن می تواند تاثیر به سزایی در

عملکرد قوای ذهنی و مغزی داشته باشد.^۹ کارشناسان می گویند که ۳۰

دقیقه پیاده روی روزی در روز احتمال بروز سکته مغزی را کاهش می دهد.^۹

۳۰ دقیقه پیاده روی در روز، احتمال بروز سکته مغزی را کاهش

می دهد. پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون، خاطر

نشان کرده اند فعالیت و تحرک بدنی، از جمله پیاده روی منظم و مرتب، یک

رفتار و عادت اصلاح کننده مهم برای پیشگیری از بروز سکته مغزی است.

(صص ۵۴-۵۵)^۹

متخصصان تأکید کرده اند "پیاده روی خطر بروز سکته مغزی را در زنان کاهش می دهد." پژوهشگران در یک پژوهش جدید، دریافته اند زنانی که ۲ ساعت یا بیشتر در هفته پیاده روی می کنند یا معمولاً عادت دارند که سریع راه بروند، در مقایسه با زنانی که اصلاً عادت پیاده روی ندارند؛ به میزان قابل توجهی کمتر دچار سکته مغزی می شوند. (ص ۵۵)^۹

پیاده روی در هوای سالم، می تواند منجر به کاهش خطر سکته مغزی شود. پژوهشگران تأکید کرده اند: "با پیاده روی خطر بروز انواع سکته مغزی از جمله سکته ناشی از لخته خونی و نیز سکته ناشی از خونریزی کاهش می یابد." ^۹

به طور کلی مصرف رژیم غذایی سالم سرشار از سبزی، میوه و غلات، کنترل وزن مناسب، انجام ورزش منظم و مرتب (۳۰ دقیقه در روز)، کنترل استرس های روز مره، کنترل فشار خون و کلسترول، ترک سیگار، کنترل بیماری های قلبی و دیابت (بیماری قند) همگی در پیشگیری از حمله سکته مغزی مؤثرند. (ص ۵۵)^۹

ورزش، و از جمله پیاده روی، مغز را به دو طریق محافظت و تحریک می کند: اول سوخت و ساز (متابولیسم) نوروها را تنظیم می کند و دوم مهم ترین وسیله کاهش استرس (فشار روحی) است. (ص ۱۱۸)^۹

پژوهشگران دانشگاه برینستون آمریکا می گویند: "فوایدی که پیاده روی دسته جمعی، بر کارکرد مغز دارد پیاده روی فردی ندارد." نتیجه این تحقیق که در مجله نیچرنیو ساینس، چاپ شده است حاکی از آن است که انجام ورزش های دسته جمعی، آثار سوء احتمالی را از مغز پاک می کند.^۹

❖ پیاده روی در پیشگیری از بروز نقرس مؤثر است . بیماران مبتلا به اسید اوریک (نقرس ، درد مفاصل و عضلات) می توانند با انجام پیاده روی منظم و مرتب در طول هفته ، از تشکیل رسوب بلورهای اسیداوریک در مفاصل و رباط ها (تاندون ها) جلوگیری کرده ، تا از درد و عوارض دیگر رهایی یابند. در حقیقت پیاده روی، از ایجاد این رسوب ها در مفاصل و تاندون ها جلوگیری می نماید. با پیاده روی ، اجازه تشکیل رسوبی بلورهای اسیداوریک را در مفاصل ندهید.^۹

اگر مجبور هستید که به مدت طولانی در یک جا بنشینید، ماهیچه های ساق پا را خم کنید تا خون به جریان در آید.^۹

❖ امروزه تاثیر سودمند فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی بر روی ثابت نگه داشتن یا افزایش توده استخوانی به طور کامل ثابت شده است؛ به عبارت دیگر، ورزش به استحکام و تقویت استخوان ها کمک می کند.(صص ۶۲-۶۳)^۹

❖ پیاده روی ، نه تنها بیماری واریس را تشدید نمی کند، بلکه در درمان آن مؤثر است. پیاده روی برای رفع ناراحتی ناشی از واریس مؤثر است. انجام فعالیت های ورزشی مانند پیاده روی و شنا، در پیشگیری از ابتلا به واریس مؤثرند. انجام تمرین های ورزشی مکرر مانند پیاده روی، شنا و پیاده روی در بهبود گردش خون در ساق پا کمک می کند.^۹

❖ چنانچه از واریس اضافه وزن رنج می برید، یک برنامه پیاده روی شدید و سخت را به کار نبرید. ابتدا تلاش نمایید که به وزن مطلوب دست یابید،

مصرف چربی به ویژه چربی های اشباع شده را کم کنید. همراه با کاهش وزن، شما می توانید به تدریج پیاده روی خود را نیز گسترش دهید.^۹

پیاده روی، ورزشی سبک، حتی برای خانم های باردار است.. ورزش در دوران بارداری، بهترین روش است. پیاده روی، بی خطرناک ترین ورزش برای این دوران به شمار می رود.^۹

بهترین ورزش در دوران بارداری، پیاده روی در هوایی آزاد است. خانم های باردار، می توانند حدود نیم ساعت در روز و حداقل ۳ بار در هفته پیاده روی کنند. بررسی های پژوهشگران نشان می دهد پیاده روی ، بهترین ورزش در دوران بارداری و بعد از زایمان است. امروزه شواهد حاکی از آنند که ورزش متعادلی، همچون پیاده روی همگانی، برای مادر و کودک مفید است.(ص ۱۴۴)^۹

پیاده روی، یکی از بهترین ورزش ها برای خانم های باردار است که بدون وارد آوردن فشار بیش از اندازه بر زانو و قوزک پا، وضعیت بدنی آن ها را در حالت مناسبی نگه می دارد.

پیاده روی، بی ضرر ترین ورزش برای تمام خانم های باردار و در تمام سنین می باشد. حتی تا ماه های آخر بارداری می توانند پیاده روی کنند. بسیاری از خانم های باردار پس از مدتی پی می برند که پیاده روی به آن ها اعتماد به نفس می بخشد و نسبت به خود و دوران بارداری با دید مثبت می نگرد. پیاده روی با پیشگیری از اضافه وزن به آن ها کمک می کند تا با برنامه های روزمره زندگی، به آسانی سازگار شوند.^۹

پیاده روی، به عنوان یک ورزش منظم در دوران بارداری از بروز فشار خون بالا جلوگیری می نماید و از آنجا که موجب شادابی و تقویت

بدن می گردد، کمر درد، کوفتگی ماهیچه ها، اضطراب، فشار عصبی و دیگر ناراحتی های ناشی از این دوران را، به حداقل ممکن می رساند.^۹

پیاده روی با انقباض مرتب عضلات ساق پا، باعث کاهش فشار وریدهای ساق می شود.^۹

تحقیقات کلینیکی، حاکی از این واقعیت است که پیاده روی، درد التهاب مفصلی را کاهش می دهد. در مورد افرادی که آرتروز مفصلی دارند، باید ورزش به اندازه و مناسب باشد. بیشتر مبتلایان به التهاب مفاصل، می توانند تا زمانی که به مفصل های شان فشار نمی آید به پیاده روی ادامه دهند. ورزش بیش از اندازه، موجب افزایش درد می شود.^۹

پیاده روی که معمولاً بهترین ورزش هوازی برای مبتلایان به التهاب مفصل تلقی می شود، آسان، قابل دسترس، موثر و لذت بخش است.^۹

افراد مبتلا به آرتрит، دچار افسردگی و بی حالی می شوند. پیاده روی به اینگونه بیماران احساس شادابی و طراوت می بخشد.^۹

برای درمان التهاب مفاصل، پیاده روی ورزش کاملی است، زیرا وقتی افراد راه پیمایی خود را به مسافت های نسبتاً طولانی و چند بار در هفته می رسانند، بدون تحمل هیچ گونه آسیبی، از آثار مطلوب و پر دوام آن بهره می برند.^۹

پیاده روی، شنا و ورزش های ایروبیکی، بسیار توصیه می شود، چون انجام آن برای مفاصل راحت است. بهتر است پیاده روی را به طور منظم و مرتب انجام دهید. دقت کنید پیاده روی را انجام دهید و به آرامی سرعت خود را افزایش دهید. (ص ۱۲۴)^۹

ورزش و از جمله پیاده روی، نقش مهمی را در استحکام عضلات گوناگون پشت شما ایفا می کنند. واضح ترین تأثیر ورزش و پیاده روی، زیاد شدن قدرت عضلانی است.^۹

با پیاده روی مرتب، عضلات شکم تان را محکم کنید. تقویت عضلانی شکم، به وسیله ورزش و پیاده روی منظم و مرتب برای اشخاص مبتلا به افتادگی شکم و سوء هاضمه، بهتر از بستن شکم بندی می باشد و حرکات مفاصل تسهیل می گردد. (ص ۱۴۰)^۹

پیاده روی، فعالیت بسیار مفیدی است و نه تنها عضلات را تقویت می کند، بلکه برای مهم ترین عضله، یعنی قلب نیز مفید است.^۹

پیاده روی منظم و مرتب، به افزایش شادابی و نشاط انسان کمک می کند. پیاده روی اصولی، شادابی و نشاط به همراه دارد.^۹

پیاده روی، ورزشی شادی بخش است که می تواند در ایجاد احساس شادابی، نشاط، و افزایش کارایی بدن مؤثر باشد. (ص ۱۵۰)^۹

پژوهش ها نشان داده است زنانی که به طور منظم و مرتب پیاده روی می کنند، دارای روحیه ای شاد و نشاط آوری می باشند.^۹

اثرات خوب پیاده روی، هدیه با ارزشی در درمان بیماری ها و آرامش روحی انسان است.^۹

بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی (پیاده روی، ورزش های هوازی، نرمش های صبحگاهی، کوه نوردی، ...) وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند!^۹

✚ ورزش پیاده روی، باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی شما شده و توانایی تان را در برابر مشکلات و سختی های زندگی بیشتر می کند.^۹

✚ انجام تمرین های ورزشی کافی، خطر ابتلا به بیماری های ستون مهره ها را کاهش می دهد.^۹

✚ ورزش و به ویژه پیاده روی صحیح، یکی از بهترین وسیله درمان قطعی کمر درد، در جلوگیری از عود آن و حتی در شدیدترین موارد است، چرا که موجب تقویت عضلات و رباطها و استحکام استخوان مهره ها می شود.^۹

✚ ورزش کردن برای بهبود حمله درد (شدید) پشت، یکی از عوامل مهم به شمار می آید و ممکن است برای بیماران با درد مزمن، مفید باشد. ورزش های تقویت کننده، ممکن است از عود بیماری های پشت جلوگیری کنند و یا برای پیشگیری از بروز درد، سودمند باشد.^۹

✚ شنا، کوه نوردی و پیاده روی، بهترین ورزش ها برای افرادی هستند که ناراحتی کمر دارند؛ به شرطی که این ورزش ها را نخست به میزان کم و آهسته انجام داده و به تدریج تعداد آن را افزایش دهند. اگر بدن شما آمادگی لازم را نداشته باشد ماهیچه های تان قوی و انعطاف پذیر خواهند بود و پس از

دریافت آسیب یا ابتلا به بیماری، سریع‌تر از یک فرد بدون آمادگی بدنی، بهبود خواهید یافت. (ص ۹۶)^۹

یکی از مهمترین و مؤثرترین، ارزان‌ترین و ساده‌ترین فعالیت جسمانی که به تناسب اندام منجر می‌شود، پیاده روی است. پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون، معتقدند پیاده روی، یکی از روش‌های مهم برای رسیدن به بدنی مطلوب است.^۹

➤ پیاده روی، یکی از ورزش‌هایی است که ممکن است برای افراد مبتلا به دردهای پشت و کمر بسیار سودمند باشد. بسیاری از مردم برای شنای منظم، استخر مناسبی در دسترس ندارند، در حالی که در همه جا و در تمام شرایط می‌توان پیاده روی انجام داد. برای پیاده روی، بدن باید دارای حالت مناسب بوده و به آرامی انجام شود. فاصله‌هایی را که پیاده روی می‌نماید بایستی کم‌کم افزایش یابد؛ البته لازم نیست خود را خیلی زیاد خسته کنید.^۹

➤ انجام ورزش، و از جمله پیاده روی در دوران سالمندی، در کنترل چاقی، کلسترول بالا و فشار خون مؤثر است.^۹

➤ پژوهشگران آمریکا تأکید کردند: "تأثیر پیاده روی در پارک‌ها و فضاهای طبیعی، بر سلامت روان افراد بسیار بیشتر از پیاده روی در وسط شهر و بین ساختمان‌ها است."^۹

➤ پیاده روی در حفظ و تقویت ظرفیت‌های قلبی، ریوی، عصبی، اسکلتی سالمندان تأثیر دارد.^۹

➤ پژوهش جدیدی که در آمریکا انجام گرفته نشان داد، فقط ۲۰ تا ۴۰ دقیقه پیاده روی، می‌تواند خطر مرگ و میر را در مردان سالمند تا ۵۰ درصد کاهش دهد.^۹

پژوهشگران دانشکده بهداشت عمومی هاروارد در بوستون، معتقدند تحرک بدنی برای ارتقای سلامت قلبی و عروقی و کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی، به ویژه در افراد سالمند ضروری است.^۹

افراد سالمندی که پیاده روی می کنند با تقویت حافظه و روحیه شان، احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند.^۹

متخصصان معتقدند پیاده روی منظم و مرتب در افراد سالمند، مانند داروی ضد افسردگی عمل می کند. تحقیقات نشان داده، سالمندان افسرده ای که به جای درمان دارویی، از ورزش و پیاده روی برای درمان استفاده کرده اند، در مقایسه با افرادی که تنها با دارو درمان شده اند، زودتر بهبود یافته اند و عود بیماری شان، کمتر بوده است.^۹

پیاده روی با کاهش استرس (فشار روحی) و افزایش شادابی موجب احساس بهتر و رضایت بیشتر افراد سالمند می شود.^۹

پیاده روی فعالیت عضلانی را بهبود بخشیده و به اجابت مزاج منظم سالمندان کمک می کند.^۹

یکی از ورزش های تحمل کننده وزن که برای شما مناسب است، پیاده روی می باشد. این ورزش، در بهبود گردش خون و قلب و تقویت عضلات پا، کمک می کند. تحقیقات نشان می دهند که تراکم استخوان در زنان یائسه، با شروع ورزش افزایش می یابد. همچنین ورزش، شکستگی های ناشی از پوکی استخوان را تقریباً تا پانزده سال به تاخیر می اندازد.^۹

فعالیت ورزشی و از جمله پیاده روی، در حفظ سلامت ریه ها بسیار موثر است. ورزش و فعالیت جسمانی مناسب، می تواند موجب بهبود عملکرد ریوی شود و کم کم احساس بهبود و افزایش قوا را در بیمار ایجاد کند. (ص ۸۸)^۹

ورزش هوازی (پیاده روی، دویدن، شنا، کوه نوردی) قلب و ریه ها را تقویت می کند و جریان خون را بهبود می بخشد.^۹

پیاده روی و دیگر فعالیت های ورزشی، موجب افزایش توانایی دستگاه تنفس می شود. در هنگام ورزش و پیاده روی، احتیاج فراوان به اکسیژن فوق العاده تبدلات ریوی را ایجاب می کند و این کیفیت به صورت زیاد شدن تعداد حرکات تنفسی و افزایش ظرفیت قفسه صدری ظاهر می شود.^۹

در اثر پیاده روی و فعالیت های ورزشی، تنفس عمیق تر گشته، گاز کربنیک و دیگر سموم بدن سریع تر دفع می گردد. کسانی که ورزش و پیاده روی منظم و مرتب انجام می دهند درصد بیشتری از دستگاه تنفس خود را به کار می گیرند. (ص ۸۹)^۹

ورزش منظم و مرتب، در پیشگیری از بروز سرطان ریه موثر است. یکی از قدرتمند ترین و موثر ترین ابزار ها برای پیشگیری از ابتلا به سرطان ریه ، ورزش است. ورزش منظم خطر ابتلا به سرطان ریه را برای افرادی که در حال حاضر سیگاری هستند، یا آن ها که در گذشته سیگاری بوده اند، کاهش می دهد.^۹

مردانی که به طور منظم و مرتب ورزش، به ویژه پیاده روی می کنند احتمال ابتلا به سرطان پروستات در آن ها نسبت به کسانی که ورزش نمی کنند، بسیار اندک است.^۹

نتایج بعضی از تحقیقات جدید نشان می دهد که بعضی از ورزش ها مانند پیاده روی، از بروز سرطان های سینه و روده بزرگ، پیشگیری می کند. درباره پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ کارشناسان معتقدند که ورزش به عمل هضم کمک می کند و غذا را سریع تر از میان روده عبور می دهد و از انباشته شدن مدفوع جلوگیری می کند.^۹

پیاده روی، باعث بهبود عملکرد و تقویت دستگاه لنفاوی و دفاعی بدن می شود. این امر، باعث پیشگیری از بروز انواع سرطان، از جمله سرطان سینه می شود.^۹

مطالعه ای در نروژ نشان داده است که خطر ابتلا به سرطان سینه در میان زنانی که ورزش می کنند، تقریباً به میزان ۳۷ درصد کاهش می یابد. بررسی بر روی تعداد زیادی از قهرمانان ورزشی زن، نشان داده است که میزان ابتلا به سرطان های رحم، تخمدان و سینه در آن کمتر است. (ص ۶۸)^۹

به طور کلی پیاده روی، یکی از فعالیت های منظمی است که برای پیشگیری از بروز پوکی استخوان، بسیار سودمند است.^۹

سخن پایانی:

تلاش، جزیی از زندگی انسان است و باعث رشد و سلامتی او می شود؛ از این رو، انسان به حرکت نیاز دارد. پیاده روی، یکی از بهترین روش هایی است که برای ورزش کردن وجود دارد. پیاده روی به مدت ۳۰ دقیقه در روز

یا بیشتر در روزهای هفته، یک راه عالی برای بهبود یا حفظ سلامت کلی شما است. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی فعالیت های ورزشی را در کنترل بیماری قند، نادیده می گیرند!

پیاده روی، ورزشی شادی بخش است که می تواند در ایجاد احساس شادابی، نشاط، و افزایش کارایی بدن مؤثر باشد. برای آنکه پوستی شاداب داشته باشید، پیاده روی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. پیاده روی می تواند سطح کلسترول، فشار خون و سطح انرژی شما را بهبود بخشد. پیاده روی، بخش بسیار مهمی از برنامه کنترل وزن است. ورزش و پیاده روی، به فعالیت دستگاه گوارش کمک می کند و در تنظیم اشتها، نقش به سزایی دارد.

پیاده روی، یک راه بسیار ساده برای حفظ یا بهبود سلامت قلب و عروق است. ورزش، و از جمله پیاده روی و آرام دویدن می تواند تاثیر به سزایی در عملکرد قوای ذهنی و مغزی داشته باشد. ورزش منظم و مرتب، در پیشگیری از بروز سرطان ریه موثر است. پیاده روی، بهترین نوع ورزش برای سالمندان مبتلا به آلزایمر می باشد. مردانی که به طور منظم و مرتب ورزش، به ویژه پیاده روی می کنند، احتمال ابتلا به سرطان پروستات در آن ها نسبت به کسانی که ورزش نمی کنند، بسیار اندک است.^۹

منابع:

۱- پیاده روی، بهترین ورزش برای مبتلایان به دیابت، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

2-Walking for Good Health, Better Health

Channel Victoria, 2012,

(<https://www.betterhealth.vic.gov.au>)

۳-پیاده روی، آسان ترین راه برای رسیدن به آرامش، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

4- How To Walk To Relieve Your Stress, By Maggie

Spilner , prevention, 2017,(

<http://www.prevention.com>)

5-12 Benefits of Walking, Arthritis Foundation,

(<https://www.arthritis.org/>)

6-Walking for Health , NHS, 2025,

(<https://www.nhs.uk/>)

7-Exercise and the Heart, The Johns Hopkins

University, 2025, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)

۸-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات

به آفرین

۹-عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، انتشارات راشدین

10-Benefits of Walking, National Heart Foundation

of Australia (<https://walking.heartfoundation.org.au>)

11-Walking for Heart Health, Mass General Brigham, 2025,
(<https://www.massgeneralbrigham.org>)

12-Is Walking Good for Your Heart?, Abbot, 2025
(<https://www.abbott.com>)

13-5 Ways Walking Helps Your Heart, 2025, UPMC,
(<https://upmc.ie/>)

۱۴- پیروزی بر افسردگی، با پیاده روی منظم و مرتب، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

=====



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان