

ورزش کنید، تا سالم بمانید!

فواید شگفت انگیز انجام فعالیت های ورزشی، در افزایش سلامتی و عمر طولانی



✚ اگر ورزش به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی گمان

بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می گردید! ^۱

✚ براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های

ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند.

✚ تأثیر ورزش بر بیماری ها، بسیار چشمگیر است. آنچه در این رابطه بیش

از هر چیز شایسته توجه است، این است که شما نمی توانید کم تحرک باشید و ورزش کافی انجام ندهید و در عین حال سالم بمانید. ^۱

✚ ورزش، عاملی است که می تواند جلوی بسیاری از بیماری های روحی و

جسمی را بگیرد. با تحرک و فعالیت بدنی، جسمی سالم و روحی شاد

خواهیم داشت و مشکلات روزمره، نیز کمتر می توانند بر جسم و روان ما چیره گردند.^۱

✚ ورزش و حرکات منظم بدنی علاوه بر سلامت جسم بر سلامت روحی و روانی و اجتماعی فرد، فواید زیادی دارد و در سازگاری فرد در جامعه و شخصیت فرد تاثیر می گذارد.^۲

✚ به طور کلی ورزش، یک راهبرد مناسب و کار آمد برای تامین سلامت جسمانی و روانی افراد است.^۲

ورزش ، احساس آرامش و راحتی روح را افزایش داده و انسان را در مقابل فشارهای روانی و اضطراب مقاوم می کند.^۱

✚ ورزش می تواند شما را شادتر کند. نشان داده شده است که ورزش خلق و خوی شما را بهبود می بخشد و احساس افسردگی، اضطراب و استرس را کاهش می دهد. پژوهشگران در یک بررسی، در سال ۲۰۱۹ دریافتند که ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش برای بهبود خلق و خوی شما کافی است.^{۱۴}

✚ پژوهش های اخیر به طور روز افزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان سفارش فراوان می کنند.^۱

✚ ترک ورزش، ممکن است بر خلق و خوی شما تاثیر بگذارد. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ نشان داد که افراد فعالی که ورزش منظم را متوقف کردند، حتی پس از تنها چند هفته، افزایش قابل توجهی در علائم افسردگی و اضطراب را تجربه کردند.^{۱۴}

✚ ورزش، ممکن است حساسیت مغز به سروتونین و نوراپی نفرین را افزایش دهد. این هورمون‌ها احساس افسردگی را تسکین می‌دهند. همچنین ممکن است تولید اندورفین را افزایش دهد که به ایجاد احساسات مثبت و کاهش درد کمک می‌کند.^{۱۴}

در هنگام فعالیت های ورزشی، هورمون‌هایی مانند آندورفین‌ها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود، قادرند نشاط و نیرو ایجاد کنند.^۱

✚ ورزش می‌تواند به سلامت مغز و حافظه شما کمک کند. ورزش می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد و از حافظه و مهارت‌های تفکر شما محافظت کند. برای شروع، ورزش ضربان قلب شما را افزایش می‌دهد. این امر جریان خون و اکسیژن را به مغز شما افزایش می‌دهد. همچنین می‌تواند تولید هورمون‌هایی را که رشد سلول‌های مغزی را تقویت می‌کنند، تحریک کند.^{۱۴}

✚ نشان داده شده است که ورزش باعث افزایش اندازه هیپوکامپ، می‌شود که ممکن است به بهبود عملکرد ذهنی کمک کند. این بخشی از مغز است که برای حافظه و یادگیری حیاتی است.^{۱۴}

✚ فعالیت بدنی منظم در بزرگسالان مسن مهم است، زیرا می‌تواند به کاهش اثرات فیزیولوژیکی پیری در مغز شما کمک کند. همچنین ممکن است به کاهش تغییراتی در مغز که می‌تواند در بیماری‌هایی مانند بیماری آلزایمر و زوال عقل نقش داشته باشد، کمک کند.^{۱۴}

✚ ورزش، بدن شما را تحریک می‌کند تا پروتئین‌ها و سایر مواد شیمیایی را

آزاد کند که ساختار و عملکرد مغز شما را بهبود می‌بخشند.^{۱۵}

ورزش باعث جریان سریع خون در مغز می‌شود و مواد سمی را که در آن جمع شده‌اند، دفع می‌نماید.^۲

✚ تحرک تمام اندام‌های بدن در هنگام ورزش، حیات بخش بوده و به سلول‌های بدن نشاط و جان می‌دهد. چه خوب است زمانی را برای این کار در نظر بگیرید.^۱

✚ به حفظ وزن سالم بدن کمک می‌کند. کم‌تحرکی، می‌تواند عامل اصلی افزایش وزن و چاقی باشد که ممکن است منجر به عوارض سلامتی شود.^{۱۴} ورزش می‌تواند به جلوگیری از اضافه وزن کمک کند یا به شما در جلوگیری از کاهش وزن کمک کند.^{۱۲}

✚ امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار است.^۴

✚ در حالی که ورزش به تنهایی لزوماً منجر به کاهش وزن نمی‌شود، در ترکیب با یک رژیم غذایی متعادل با کالری کنترل شده، می‌تواند از کاهش وزن موفقیت‌آمیز حمایت کند.^{۱۳} به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم، همراه با یک برنامه صحیح غذایی می‌تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی باشد.^۴

✚ ورزش می‌تواند با کمک به مصرف انرژی، به شما در مدیریت وزن

کمک کند. بدن شما انرژی را به سه روش مصرف می‌کند: هضم غذا

، ورزش و حفظ عملکردهای بدن، مانند ضربان قلب و تنفس.^{۱۴}

ورزش منظم، ممکن است میزان سوخت و ساز بدن شما را افزایش دهد.
این می تواند کالری بیشتری بسوزاند و به شما در مدیریت وزن کمک کند.^{۱۴}

✚ ترکیب ورزش هوازی با تمرینات مقاومتی، ممکن است کاهش چربی و حفظ توده عضلانی را به حداکثر برساند. این امر، می تواند به شما در مدیریت وزن، حفظ عضلات بدون چربی و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی کمک کند.^{۱۴}

✚ اگر بی تحرک باشید و از ورزش غفلت بکنید، کیفیت زندگی تان کاهش می یابد. پژوهشگران معتقدند یکی از بهترین عواملی که می تواند جلوی عدم تحرک و سستی را بگیرد و نهال نشاط و شادمانی را در محیط پرسروصدای ماشین، درون دل انسان بکارد، ورزش است. پژوهشگران در دانشگاه ایالت کالیفرنیا دریافته اند که تنها ده دقیقه قدم زدن برای افزایش انرژی، شادابی و نشاط و نیز ایجاد چشم انداز و دیدگاهی مثبت به مدت ۲ ساعت برای زندگی معمولی کافی است.^۱

✚ افرادی که ورزش می کنند، چه ورزش های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می کنند؛ همچنین شور و نشاط آنان بیشتر است و از زندگی بهتر لذت می برند.^۱

✚ داشتن نوعی فعالیت جسمی منظم و مرتب، حتی ورزش آرام و ساده، نقش بسیار تعیین کننده ای در حفظ سلامت، نشاط و سرزندگی تان دارد.

❖ عدم توجه به ورزش و سهل انگاری از انجام آن در زندگی روزانه خود، می تواند برای سلامت انسان زیان آور باشد.^۱

فعالیت های ورزشی ، موجب احساس اعتماد به نفس ، احساس قدرت و تقویت اراده می شود.

❖ فعالیت های ورزشی، باعث ایجاد انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی نسبت به آینده در انسان می شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی را به طور منظم و مرتب انجام می دهند، دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند.^۱

❖ فعالیت ورزشی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشید و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بهره مند شوید.^۱

❖ ورزش کردن، باعث می شود که مغز هوشیاری خود را تقویت کند و بدین وسیله برای مواجهه با استرس (فشار روحی) کمک نماید.^۲

❖ ورزش، به خصوص ورزش های هوازی (مانند کوه نوردی، کوه پیمایی پیاده روی و قدم زدن در طبیعت) ، که به طور مستمر و مداوم انجام می گیرد، به کاهش اختلالات عصبی و عاطفی کمک می نماید و از بروز بسیاری از اختلالات و بیماری های روحی- روانی پیشگیری و مقابله کرده و بسیاری از عوارض آنها را درمان و یا کاهش می دهد؛ بنابراین

ورزش ، یکی از جدیدترین رویکردها به درمان مشکلات روانی ، به خصوص اضطراب و افسردگی است.^۱

چنانچه فعالیت های ورزشی به طور منظم در دراز مدت انجام شود و به صورت مداوم باشد این امر در کاهش سطح هورمون کورتیزول یا کاهش استرس (فشار روحی) تاثیر چشم گیری دارد و باعث می شود نشانه های استرس در فرد کاهش یابد.^۲

ورزش، باعث افزایش ظرفیت شخصیتی و شادابی شما شده و توانایی تان را در برابر مشکلات و سختی های زندگی بیشتر می کند.^۱

ورزش کردن ، یکی از روش هایی است که همه متخصصان و صاحب نظران در مورد آن در خصوص کاهش استرس هم عقیده هستند. یکی از راه های موثر کاهش استرس و ناراحتی های روحی ، کوه نوردی است. اگر از زندگی شهری خسته شده اید، کوه پیمایی به شما کمک می کنداز همه آن سر و صداها و استرس های دور و ورتان دور شوید استراحتی کنید.^۲

اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید. پژوهشگران بر این باورند فعالیت بدنی و ورزش، در کاهش میزان بروز سرطان موثر است. امروزه نقش ورزش در پیشگیری بسیاری از بیماری ها ثابت شده است. سرطان، از بیماری هایی است که با ورزش می توان از بروز آن پیشگیری کرد.^۳

افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند، کمتر از اشخاصی که ورزش نمی کنند دچار سرطان می شوند. کارشناسان، به افراد مبتلا به گونه

های مختلف سرطان توصیه می کنند در کنار درمان های دارویی و به جای افسردگی و ناامیدی، از ورزش برای مبارزه با سرطان استفاده کنند.^۳

تاثیر ورزش، بر افسردگی بسیار چشمگیر است. فعالیت های ورزشی ، در پیشگیری و کنترل افسردگی نقش به سزایی دارد.^۴

➤ به طور کلی فعالیت های بدنی منظم و پیوسته، قوی ترین عاملی طبیعی است که می تواند افسردگی را برطرف سازد. آزمایش های گوناگون روان پزشکی ، 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.^۴

➤ روانشناسان دریافته اند تمرین ورزشی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن منظم و مرتب در مداوای افرادی که به نوعی بیماری فکری و مشکل خواب دارند، مفید است. دکتر کاستروبالا، از روانشناسان ساندياگوی کالیفرنیا، اختلالات روحی را به وسیله پیاده روی و دویدن با موفقیت درمان کرده است. شاید قدیمی ترین دستور برای خوب خوابیدن، ورزش کردن باشد.^۴

➤ ورزش باعث می شود ظرفیت ریه ها و توان تهویه آنها افزایش پیدا کند. هنگام انجام فعالیت های ورزشی، نیاز فراوان بدن به اکسیژن، افزایش فوق العاده تبادلات ریوی را ایجاد می کند و این کیفیت به صورت نفس های عمیق و افزایش تعداد ضربان قلب و حرکات تنفسی ظاهری می شود که حجم و ظرفیت قفسه سینه و شش ها را بالا می برد.^۴

درمان های غیر دارویی، همچون انجام ورزش به طور منظم و مرتب و تغذیه صحیح ، قدم اول پیشگیری و درمان طبیعی فشار خون خفیف بدون عارضه است.^۴

✚ فشار خون را کاهش می دهد. فشار خون بالا ، یک عامل خطر برای بسیاری از بیماری ها، به ویژه سکته مغزی و بیماری قلبی است فعالیت های بدنی منظم، می تواند قدرت قلب شما را افزایش دهد، که تلاش لازم برای پمپاژ خون در بدن را کاهش می دهد .این کار نیروی وارد برشریان های شما را کاهش می دهد و فشار خون را کاهش می دهد .شواهد خوبی وجود دارد که نشان می دهد فعالیت های بدنی منظم، به حفظ فشار خون سالم کمک می کند.^{۱۳}

✚ انجام فعالیت های ورزشی منظم و مرتب ، موجب باز شدن رگ های خونی، به ویژه رگ های داخل عضلات و زیرپوست شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می شود. مطالعات با کنترل خوب، نشان داده اند که ورزش هایی مانند پیاده روی، کوهنوردی، دویدن آرام و مرتب و منظم، کاهش در فشار خون ایجاد می کنند.^۴

✚ به طور کلی امروزه ثابت شده است که ورزش، از جمله روش های غیر دارویی برای رساندن فشار خون به اندازه طبیعی است .^۴

اگر خواهان عمر طولانی هستید ورزش کنید، زیرا فعالیت های ورزشی بسیار خوب و مفید، قدرت و توانایی های عمومی بدن را درحد مطلوبی بالا می برد.^۴

✚ ورزش مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل دیابت (بیماری قند) است. همچنین ورزش، باعث افزایش تولید انسولین و نیز افزایش جذب آن توسط سلول می گردد.^۴

✚ به طور کلی ورزش منظم و مرتب باعث جلوگیری از افزایش قند شده یا آن را به تاخیر می اندازد؛ به عبارت دیگر، فعالیت ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت در حکم انسولین می باشد و نقش بازدارنده را بازی می کند.^۴

✚ دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر این که ورزش منظم روزمره ،می تواند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشند. این اثر به

خصوص در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند، بیشتر و بارزتر است. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش را در کنترل بیماری قند، نادیده می گیرند!^۴

به طور کلی تحرک بدن و ورزش، مستقیماً در تقویت استخوان سازی

دخالت دارد. امروزه تأثیر سودمند فعالیت های ورزشی، 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.^۴

ورزش منظم، می تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا استخوان های

قوی بسازند. همچنین در مراحل بعدی زندگی، می تواند از دست دادن تراکم استخوان را که با افزایش سن همراه است، کند نماید.^{۱۷}

تحقیقات نشان داده است، کسانی که ورزش می کنند، به ویژه آن هایی

که به ورزش های تعادلی مشغول هستند کمتر در معرض خطر ابتلا به

پوکی استخوان و آسیب های ناشی از آن قرار دارند.^۴

ورزش به ایجاد تراکم استخوان کمک می کند. پژوهشگران در یک بررسی

، در سال ۲۰۲۲ دریافتند که ورزش منظم به طور قابل توجهی تراکم استخوان را در ستون فقرات کمری، گردن و استخوان های لگن بهبود می بخشد. این ،

ممکن است به جلوگیری از پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی کمک کند .

۱۴

از میان ورزش ها آن دسته که با حرکات ناگهانی بدن و اندام ها همراه هستند و اندام ها در جهت های گوناگون، وزن بدن را تحمل می کنند (مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن، نرمش های حرکتی) بیشتر باعث تحریک استخوان سازی می شوند.^۴

تمرینات ضربه ای مانند ژیمناستیک، دویدن یا فوتبال ممکن است به افزایش تراکم استخوان نسبت به ورزش های بدون ضربه مانند شنا و دوچرخه سواری کمک کنند.^{۱۴}

بیماران مبتلا به عوارض اسیداوریک (نقرس، درد مفاصل، و عضلات) می توانند فعالیت های ورزشی منظم و مرتب انجام دهند تا از رسوب بلورهای اسیداوریک در مفاصل و رباط ها جلوگیری کرده و از درد و آسیب های دیگر رهایی یابند. در حقیقت فعالیت های ورزشی، از ایجاد این رسوب ها در مفاصل و تاندون ها ، جلوگیری می نماید.^۴

ورزش می تواند زندگی جنسی بهتری را افزایش دهد. ورزش منظم، می تواند به بهبود زندگی جنسی شما کمک کند .به عنوان مثال، انجام ورزش منظم، می تواند قلب شما را تقویت کند، گردش خون را بهبود بخشد، عضلات را تقویت کند و انعطاف پذیری را افزایش دهد، که همه این موارد ممکن است به بهبود زندگی جنسی شما کمک کند .^{۱۴}

فعالیت بدنی منظم ممکن است برانگیختگی را در زنان افزایش دهد.^{۱۵}

مردانی که مرتباً ورزش می‌کنند، کمتر از مردانی که ورزش نمی‌کنند، دچار اختلال نعوظ می‌شوند.^{۱۲}

یک بررسی در سال ۲۰۱۸ از ۱۰ مطالعه نشان داد که ورزش حداقل ۱۶۰ دقیقه در هفته به مدت ۶ ماه می‌تواند به بهبود عملکرد نعوظ در مردان کمک کند. یک بررسی دیگر در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد که ورزش منظم، ممکن است به بهبود رضایت جنسی، برانگیختگی و رفاه در زنان کمک کند. همچنین تمرین مقاومتی منظم، ممکن است به افزایش میل جنسی کمک کند.^{۱۴}

اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود؛ بنابراین ورزش و فعالیت بدنی لااقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه برای سلامت بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار سودمند است.^۴

ورزش بر روی بسیاری از عوامل خطر ساز که کارآیی دستگاه قلب و عروق را با خطر مواجه می‌کند، اثر مثبت می‌گذارد.^۵

امروزه ثابت شده، که ورزش از جمله روش های درمان غیردارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی است. انجام فعالیت های ورزشی، موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی است.^۵

تحقیقات نشان داده کسانی که به طور منظم و پیوسته ورزش می‌کنند کمتر به سکته قلبی دچار می‌شوند و در صورت ابتلا، به احتمال قوی از آن جان سالم به در می‌برند. بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکته های قلبی و مغزی، ورزش است.^۵

بعضی مواقع، منظم ورزش نکردن، به ویژه هنگامی که با دیگر عوامل خطر ساز (مانند افزایش وزن، فشارخون خون بالا، سیگار، بیماری قند، افزایش میزان کلسترول خون بالا) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ های غذا دهنده قلب کمک می کند.^۵

اگر ورزش به صورت منظم و مرتب انجام شود، موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی رگ های غذا دهنده قلب می شود.^۴ علم پزشکی جدید، در تحقیقات جدید ثابت کرده است که با انجام فعالیت های ورزشی منظم و مداوم همراه با رژیم غذایی مناسب، می توان از بسته شدن رگ های قلبی و مغزی جلوگیری کرد.^۵

هنگام فعالیت های ورزشی، خون با شدت و سرعت بیشتری در رگ های بدن به حرکت در می آید و رسوب های چربی و پلاک های داخل رگ ها را جدا و رگ ها را پاک سازی می کند. با تمیز شدن دیواره داخلی رگ ها، خون به آسانی به تمام سلول های مغز، عضلات و دیگر اندام های داخلی بدن رسیده و بروز بیماری تصلب شرایین خود به خود، از بین می رود.^۶

شواهد نشان می دهد که کمبود تحرک و فعالیت های ورزشی، افراد را بیشتر در معرض خطر تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) قرار می دهد.^۶

فقدان ورزش های بدنی، فرد را برای ابتلا به ایجاد لخته در سرخرگ ها آماده می کند.^۵

✚ ورزش می‌تواند درد را کاهش دهد درد مزمن، می‌تواند ناتوان‌کننده باشد .
برای سال‌های متمادی، توصیه برای درمان درد مزمن، استراحت و عدم فعالیت بود . با این حال، پژوهشگران در یک بررسی، در سال ۲۰۲۱ نشان می‌دهند که ورزش هوازی می‌تواند به عنوان یک گزینه درمانی طبیعی برای تسکین درد و بهبود کیفیت زندگی عمل کند.^{۱۴}

✚ یکی از راه‌هایی که ورزش ممکن است به پیشگیری یا کاهش درد مزمن کمک کند، این است که تحمل درد شما را در طول زمان افزایش می‌دهد.^{۱۴}

✚ فعالیت بدنی منظم ممکن است به کاهش درد و بهبود عملکرد در بزرگسالان مبتلا به آرتروز کمک کند.^{۱۴}

✚ ورزش می‌تواند به آرامش و کیفیت خواب کمک کند. ورزش منظم می‌تواند به شما در آرامش و خواب بهتر کمک کند.^{۱۴}

خواب خود را بهبود بخشید . ورزش می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر به خواب بروید و بیشتر بخوابید^{۱۷}

✚ ورزش می‌تواند به بهبود کیفیت خواب شما کمک کند، زیرا از دست دادن انرژی که در طول ورزش رخ می‌دهد، فرآیندهای ترمیمی را در طول خواب تحریک می‌کند . همچنین، افزایش دمای بدن شما در طول ورزش ممکن است به کاهش آن در طول خواب کمک کند، که می‌تواند خواب بهتری را فراهم کند.^{۱۴}

✚ یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ که طی ۴ ماه روی افراد مبتلا به بی‌خوابی مزمن انجام شد، نشان داد که هم ورزش‌های کششی و هم ورزش‌های

مقاومتی، به بهبود کیفیت و مدت زمان خواب کمک می‌کنند و در عین حال مدت زمان لازم برای به خواب رفتن را کاهش می‌دهند.^{۱۴}

✚ فعالیت بدنی منظم می‌تواند به پشتیبانی از فعالیت‌های روزمره زندگی افراد دارای معلولیت کمک کند. این امر، ممکن است به آن‌ها کمک کند تا مستقل‌تر باشند.^{۱۴}

✚ با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب، گوارش آسان‌تر و اشتها بیشتر می‌شود.^۴

✚ انجام ورزش، علاوه بر جلوگیری از جمع شدن مواد زاید در بدن، موجب دفع مقدار زیادی از مواد زاید بدن از طریق عرق کردن می‌شود؛ بر عکس اشخاص بی‌تحرک، در دفع مواد زاید و فُضولات، مشکل دارند.^۴

به افرادی که دچار ناراحتی یبوست هستند توصیه می‌شود که با برنامه منظم ورزشی منظم و مرتب، خود را از این ناراحتی نجات دهند.^۴

✚ ورزش می‌تواند به سلامت پوست کمک کند.^{۱۴}

✚ پژوهشگران در یک بررسی، در سال ۲۰۲۱ به این نتیجه رسیدند که ورزش منظم ممکن است به تأخیر در ظاهر پیری پوست، جلوگیری از پسوریازیس و بهبود زخم‌های وریدی پا کمک کند.^{۱۴}

✚ در ورزش بین فعالیت‌های عضلانی و فعالیت‌های دیگر اندام‌های بدن، توازن برقرار شده و حرکات ورزشی، خودکار و غیر ارادی خواهد شد. در این فعالیت‌ها همه عضلات پا، ساق، ران، کمر و ... شرکت دارند و به همین دلیل فعالیت‌های ورزشی، بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهره‌ها، افتادگی شکم، سوء هاضمه و راحت و نرم عمل کردن مفاصل خواهد بود.^۴

✚ انجام فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات، می‌تواند به شما در افزایش یا

حفظ توده و قدرت عضلانی کمک کند.^{۱۵}

✚ برای بزرگسالان مسن‌تر، انجام فعالیت‌های تعادلی و تقویت عضلات ،

می‌تواند به کاهش خطر زمین خوردن آنان کمک کند.^{۱۵}

✚ انجام فعالیت بدنی منظم برای کاهش از دست دادن عضلات و حفظ

قدرت با افزایش سن ضروری است.^{۱۴}

✚ ورزش می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

فعالیت بدنی منظم، عامل کلیدی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند موارد زیر است: دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، سرطان‌هایی مانند سرطان سینه، روده بزرگ، ریه و کبد و انواع دیگر، افزایش کلسترول بد (LDL)، فشار خون بالا^{۱۴}

فعالیت‌های ورزشی منظم و مرتب، اضطراب را کاهش می‌دهد.^۸

✚ به طور کلی انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه ، بهترین و سالم ترین

داروی طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون است.^۴

✚ تحقیقات نشان داده است که ورزش ، تاثیر سودمندی بر کاهش کلسترول

خون (کاهش چربی خون)، از نوع بد (LDL) دارد. همچنین فعالیت‌های

ورزشی میزان کلسترول از نوع خوب (HDL) را افزایش می‌دهد، حتی اگر

فعالیت کم یا متوسطی مانند پیاده روی و یا بالا رفتن از پله ها را انجام دهید.

این مهم، می‌تواند در بدن شما اتفاق بیافتد . لازم به ذکر است در این افراد در

سنین گوناگون، پس از چند هفته، از انجام فعالیت‌های ورزشی ، کاهش مقدار

کلسترول، اسید اوریک و اوره خون مشاهده شده است.^۴

✚ فعالیت ورزشی می تواند مقادیر تری گلیسیرید را کاهش دهد. مقادیر بالای این نوع چربی، با بیماری های قلبی و عروقی در ارتباط است. مطالعات نشان می دهند که فعالیت های ورزشی منظم، می تواند مقادیر تری گلیسیرید را در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد.^۶

✚ ورزش می تواند سطح انرژی شما را افزایش دهد. ورزش می تواند به افزایش سطح انرژی شما کمک کند و در عین حال به کاهش خستگی نیز کمک نماید . اگر شرایط خاصی مانند سرطان دارید، این می تواند به عنوان یک روش درمانی مفید باشد.^{۱۴}

ورزش هوازی سیستم قلبی عروقی شما را تقویت می کند و سلامت ریه ها را بهبود می بخشد که می تواند به سطح انرژی کمک کند .^{۱۴}

✚ ورزش می تواند سرگرم کننده باشد ! ورزش و فعالیت بدنی، می توانند سرگرم کننده باشند . آن ها به شما فرصتی می دهند تا استراحت کنید، از فضای باز لذت ببرید، یا به سادگی فعالیت هایی انجام دهید که شما را خوشحال می کند .^{۱۲}

✚ فعالیت بدنی ، می تواند به شما کمک کند تا در یک محیط اجتماعی سرگرم کننده با خانواده یا دوستان خود، ارتباط برقرار کنید بنابراین، به مسیرهای پیاده روی بروید یا به یک تیم فوتبال بپیوندید . یک فعالیت بدنی که از آن لذت می برید، پیدا کنید و فقط آن را انجام دهید .^{۱۲}

فعالیت بدنی ممکن است به کاهش خطر پیامدهای جدی ناشی از بیماری‌های عفونی، از جمله کووید-۱۹، آنفولانزا و ذات‌الریه کمک کند.^{۱۶}

در یک مطالعه، بزرگسالانی که دستورالعمل‌های فعالیت بدنی هوازی و تقویت عضلات را رعایت می‌کردند، تقریباً نصف بزرگسالانی که هیچ یک از این دستورالعمل‌ها را رعایت نمی‌کردند، در معرض مرگ ناشی از آنفولانزا و ذات‌الریه بودند.^{۱۶}

ورزش به شما در ترک سیگار کمک کند. ورزش ممکن است با کاهش هوس‌ها و علائم ترک، ترک سیگار را آسان‌تر کند. همچنین می‌تواند به محدود کردن وزنی که ممکن است هنگام ترک سیگار به دست آورید، کمک کند.^{۱۵}

منابع :

- ۱- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۲- با کوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴-سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۵-سلامتی بیشتر قلب، با کوه نوردی منظم و مرتب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۶-کوه نوردی، اقدامی موثر در کنترل چربی خون، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۷-صخره نوردی، ورزشی هیجانی و نشاط آور، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

8-22 Health Benefits of Climbing - Backed Research,
Send Edition, (<https://sendedition.com>)

9-<https://saednews.com>

10- 10 Spiritual Benefits of Rock Climbing: Holistic health, Rock Climbing Guru, 2022,
(<https://rockclimbingguru.com>)

11-What Are The 8 Benefits of Mountaineering?, Discover Altai, 2023 , (<https://www.discoveraltai.com>)

12-Exercise: 7 benefits of regular physical activity, Mayo Clinic, 2024, (<https://www.mayoclinic.org>)

13-9 Proven Benefits of Physical Activity, eufic, 2024, (<https://www.eufic.org/>)

14-The Top 10 Benefits of Regular Exercise, Micky Lalm, healthline, 2025, (<https://www.healthline.com>)

15-Benefits of Exercise, MedlinePlus, (<https://medlineplus.gov/>)

16-Benefits of Physical Activity, U.S. centers for disease control and prevention (<https://www.cdc.gov/>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان