

ما هو الوقت المناسب لممارسة المشي؟

يعتبر المشي من اهم انواع الرياضة التي ينصح كل شخص بممارستها لانها تتميز بفوائد صحية للإنسان.

فوائد المشي لا تعد ولا تحصى، يساعد على حرق السعرات الحرارية ما يساهم في عملية خسارة الوزن، كما ويحمي من الإصابة بأمراض في القلب وارتفاع السكري.

ولكن ما هو الوقت المناسب للممارسة المشي، الجواب في الأسطر التالية :

يعتقد الكثير من الاشخاص أن المشي مباشرة بعد تناول الطعام يساعد في عملية الهضم، إلا أن هذا الامر ليس بصحيح لأنه وفقا للأطباء للمشي قواعد وشروط.

وفي هذا المجال، يوصي الأطباء بضرورة تأخير المشي بعد تناول الطعام بنصف ساعة لأن ذلك الامر يساعد على الحفاظ على مستوى السكر في الدم وخاصة لمن يعانون من السكري.

هذا وبينت الأبحاث أن المشي بعد ساعة من الأكل يخفف من ارتفاع مستويات الشحوم الثلاثية في الدم، بينما المشي بعد ساعتين يساهم في معالجة هشاشة العظام، والأمراض الناجمة على نقص الكالسيوم في الدم، كما ويخفف من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات كسرطان الثدي والقولون.

ومن فوائد المشي بعد هذه المدة هو تقوية عضلات القلب وزيادة كفاءتها، والتخفيف من نسبة الدهون الضارة في الجسم، الأمر الذي يساعد على تنظيم الوزن، تعديل المزاج، وبالتالي يعد الوقت الأفضل والاحسن لممارسة هذه الرياضة.

إذا، تجنبوا المشي مباشرة بعد تناول الطعام لكي لا تكسبوا الكيلوغرامات الزائدة بدلا من خسارتها، كما وانه يؤثر على عضلات القلب التي تزيد من كميات تدفق الدم نحو المعدة خلال تناول الطعام من اجل إتمام عملية الهضم. الى جانب ذلك، فأن المشي بعد الاكل يؤثر على الجهاز الهضمي الذي يعمل بشكل مضاعف ما يسبب للشخص

الشعور بالتعب والإرهاق وعسر هضم.

إذا، للتمتع بفوائد المشي الذهبية لا بد من ممارسته بعد تناول الطعام بساعتين، لمدة تتراوح ما بين الـ20 و 30 دقيقة يوميا من أجل المحافظة على لياقة بدنية عالية.