

# ۱۰ هزار قدم در روز به کاهش وزن کمک می کند

26 اسفند 1402

طی کردن روزانه ۱۰ هزار قدم مدتهاست که به عنوان یک استاندارد در میان طرفداران سبک زندگی سالم برای افراد تعیین شده است اما مشخص نیست که این رقم از کجا آمده است و دقیقاً چرا باید این همه قدم در روز برداشته شود.

چرا ۱۰ هزار قدم در روز برای سلامتی شما مفید است؟

اولین نتیجه گیری در مورد مزایای ۱۰ هزار قدم زدن در روز توسط یوشیرو هاتانو پزشک ژاپنی در دهه ۱۹۶۰ انجام شد. او به این نتیجه رسید که این دقیقاً همان کاری است که باید انجام دهیم تا حدود ۳۰۰۰ کالری در روز سوزانده شود و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کاهش یابد.

این عدد پس از المپیک توکیو در سال ۱۹۶۴ به عنوان یک استاندارد تعیین شد. محققان ژاپنی در ادامه به تحقیقات هاتانو توجه کردند و یک گام شمار "Manpo-kei" را اختراع کردند تا به افراد در رسیدن به این هدف کمک کند. این گام شمار بسیار محبوب شد و به تدریج ۱۰ هزار قدم در روز حتی توسط وزارت بهداشت ژاپن، بنیاد قلب و عروق آمریکا و انجمن ملی اضافه وزن در بریتانیا به عنوان یک استاندارد شناخته شد.

در حالت ایده آل، باید روزانه به این رقم برسید و حتی سعی کنید از آن فراتر بروید. اما حتی ۵ هزار قدم در روز نیز با سرعت متوسط یا زیاد سیستم قلبی عروقی، رباط‌ها و مفاصل را تقویت می‌کند، از تحلیل استخوان جلوگیری می‌کند، ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند و خلق و خوی شما را بهبود می‌بخشد. بنابراین، اگر کمتر از ۱۰ هزار قدم در روز بروید هم به مزایای خوبی دست خواهید یافت.

تا حدی، عبارت "هرچه بیشتر بهتر" در اینجا مصداق دارد. اگرچه بیمینگ لی، استاد هاروارد و همکارانش مزایای راه رفتن را بر روی ۱۶ هزار زن آمریکایی بالای ۷۰ سال مطالعه کردند و به این نتیجه رسیدند که این راه رفتن تنها تا ۷۵۰۰ قدم موثر است و بیشتر از آن تاثیر چشمگیری ندارد. او البته مزایای آن را به عنوان مثال، برای کاهش وزن نمی‌کند.



۱۰ هزار قدم تقریباً ۶ تا ۸ کیلومتر است. پیاده روی با سرعت متوسط تا سریع می تواند در واقع یک تمرین آسان برای کاهش وزن باشد. هیچ فرمول کلی وجود ندارد. اگر فردی با وزن ۷۰ کیلوگرم به مدت یک ساعت در جاده‌ای هموار با سرعت ۵ کیلومتر بر ساعت راه برود، حدود ۲۸۰ کالری می‌سوزاند. در یک ساعت، افراد مختلف می‌توانند تعداد گام های متفاوتی راه بروند و مقادیر متفاوتی کالری مصرف کنند. بهتر است روی یک عدد خاص تمرکز نکنید.

برای به دست آوردن بیشترین فواید سلامتی از راه رفتن، بهتر است چندین هزار قدم را پشت سر هم، بدون وقفه و نه با شکم پر راه بروید. اگر پرخوری می کنید، یک پیاده روی کوتاه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ای واقعاً می‌تواند کمک کننده باشد، زیرا در حین پیاده روی ماهیچه‌های شکم منقبض شده و حرکت روده تحریک می شود. علاوه بر این، بهتر است با کفش های راحت و بدون پاشنه راه بروید. نکته اصلی این است که این کار را به طور منظم، حداقل ۳-۴ بار در هفته انجام دهید.