چه زمانی برای پیاده روی مناسب است؟

22 مرداد 1401

تحقیقات نشان می‌دهد که پیاده روی کوتاه بعد از غذا می‌تواند قند خون و به دنبال آن احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.

کارشناسان در این تحقیق دریافتند، دو دقیقه پیاده روی بعد از غذا به مبارزه با دیابت کمک می‌کند، زیرا به ماهیچه‌ها کمک می‌کند تا سوخت غذا را جذب کنند. محققان می‌گویند؛ شروع به پیاده روی ۶۰ تا ۹۰ دقیقه پس از غذا خوردن بهترین بازه زمانی برای ورزش و فعالیت فیزیکی است؛ این زمانی است که سطح قند خون به اوج می‌رسد.
محققان دانشگاه لیمریک در ایرلند هفت مطالعه را بررسی کردند و دریافتند، حتی پیاده روی کوتاه دو تا پنج دقیقه‌ای نیز فوایدی دارد.
اجتناب از نوسانات شدید سطح قند خون برای بیماران تحت درمان دیابت بسیار مهم است. همچنین تصور می‌شود که نوسانات شدید در ایجاد دیابت نوع ۲ نقش دارد. حتی ایستادن به کاهش قند خون کمک می‌کند، البته نه به اندازه پیاده روی سبک؛ این به این دلیل است که پیاده روی سبک به ماهیچه‌های فعال بیشتری نسبت به ایستادن نیاز دارد و زمانی که قند زیادی در جریان خون وجود دارد از آن قند استفاده می‌کند.
آیدان بافی، نویسنده اصلی این بررسی که در مجله Sports Medicine منتشر شد گفت: پیاده روی کوتاه دو تا سه دقیقه‌ای در طول روز کاری کاربردی‌تر است. با توجه به اینکه مردم نمی‌خواهند بلند شوند و روی تردمیل یا در اطراف دفتر بدون، اما می‌توانند برای قهوه خوردن در راهرو قدم بزنند.