

...muốn giảm mỡ hoặc cholesterol béo phì thì nên vận động như đi bộ, kéo dài liên tục trên 30 phút, lý tưởng là 1 giờ kết hợp với ít nhất 30 phút tập thể dục giảm mỡ, đứng...



VẬN ĐỘNG THÌ NÀO ĐỂ GIẢM MỠ TRONG MÁU

Trong cuộc sống văn minh và đầy đủ dinh dưỡng như hiện nay, bệnh lý tim mạch và đột quỵ cũng như béo phì chiếm một tỷ lệ đáng kể trong tổng số bệnh tật cao không chỉ xảy ra cho người già mà còn cho người trẻ. Nếu bạn không biết cách hình thành chế độ dinh dưỡng và tập luyện một cách hợp lý trong suốt cuộc đời và bỏ vào chế độ chúng ta

Có rất nhiều người nghĩ rằng chỉ cần tập thể thao với cường độ mạnh mẽ như chạy bộ qua loa sơ sơ là có thể làm tiêu mỡ, đứng yên nhàn nhã thì không phải...

Rất cần theo dõi thể tích giảm năm tháng bệnh tật kéo dài rất sớm như gan nhiễm mỡ, cao huyết áp, tiểu đường, xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim và đột quỵ....

Do đó bài viết này nhằm giúp quý bạn hiểu rõ và nắm vững sự vận động hợp lý trong mức tiêu mỡ và trình độ các rủi ro chuyển hóa mỡ bệnh phòng ngừa thể vận động

TỔ MẤT LÁ THỂ THỰC MỘT...

Tôi năm nay 55 tuổi, thể máu thể cholesterol cao, mỡ máu tăng (triglycerid), gan nhiễm mỡ, và tôi 50 tuổi người gầy cũng béo cao như tôi. Tôi đánh tennis, và tôi chơi võ cưỡi liên tục 2 giờ mỗi ngày, Sáu tháng sau thể tôi cưỡi 2 người thì vận thể mỡ và cholesterol cao không giảm cùng với số tiền thể gan nhiễm mỡ. Tôi thể mỡ là tại sao có vận động chế độ thể đã đủ vận như thể mà không giảm mỡ trong máu và tôi gầy mà tại sao vận béo cao?

ĐIỀU TRỊ BỆNH CAO TRONG MÁU

-Thông thường là những người ăn uống nhiều chất béo, tinh bột, đứng yên và ít vận động

-Không có nghĩa là mức mỡ cao trong máu, vì khi chế độ ăn uống của bạn trên 50, chuyển hóa đã bắt đầu kém không chuyển hóa hết mỡ hàng ngày do thể ăn đồ ăn vào trong chế độ, do đó dù ăn ít mỡ hoặc gầy cũng có thể béo cao trong máu gọi là rủi ro chuyển hóa mỡ do tuổi già

VẬN ĐỘNG THÌ NÀO ?

Thường thì người ta đưa ra những vận động thể thao thể dục với cường độ mạnh mẽ như chạy marathon, tennis, võ cưỡi kéo dài, bơi lội, đạp xe, đánh võ, chơi xe đạp nhanh.v.v..cho đến khi thể một phần lớn, mỡ máu ra ngoài thì một thể là có tác động giảm mỡ trong máu (cholesterol, triglycerid). Khi đi thể máu thể vận còn cao như cũ hoặc siêu âm thể gan vận còn béo nhiễm mỡ, không biết gì hết. Tại sao? Ta hãy phân tích sự chuyển hóa chế độ mỡ trong sự vận động sau đây :

C ng đ v n đ ng g m 2 lo i, đó là v n đ ng có oxy và v n đ ng không có oxy

1. V n đ ng có oxy : là lo i v n đ ng có c ng đ nh và v a nh đi b , ch y ch m, nh y dây, đi xe đ p ch m, t p d ng sinh...c th có đ oxy, c b p ch y u x đ ng năng l ng thu đ c t s oxy hóa acid béo, m đ c tiêu hao nhanh. N u v n đ ng nh mà th i gian dài thì s gi m m s trên 80%, n u v n đ ng v i c ng đ v a thì t l tiêu hao m và đ ng b ng nhau t c là 50/50%. N u v n đ ng có c ng đ l n m nh m thì s tiêu hao m ch chỉ m 15 – 20 % mà thôi

Ch sau 20 phút v n đ ng, c th m i b t đ u dùng m đ t o năng l ng, trong 20 phút này ch có đ ng glucose đ c tiêu th mà thôi do đó mu n tiêu hao m thì ph i v n đ ng trên 30 phút khi đó m và glycogen (là lo i đ ng t glucose đ c đ tr gan và c) m i đ c chuy n hóa thành năng l ng. Cùng v i s kéo dài th i gian v n đ ng thì s tiêu hao đ c m t 70 – 90%. Do đó v n đ ng d i 30 phút là không có tác đ ng gi m m gì c dù c ng đ l n hay nh

Th i gian v n đ ng ph i liên t c không gián đ o n ví d đi b nên đi b nhanh h n là đi b ch m trên 30 phút liên t c không ngh n a ch ng ch không ph i đi m t đ o n r i ngh r i đi l i. Nh v y là không có tác đ ng tiêu m và nên nh lúc v n đ ng ph i có th hít sâu, đ u đ n b ng mũi hít vào và b ng mi ng th ra. Tóm l i v n đ ng trung bình t 45 – 60 phút là t t nh t, n u ít quá thì tác đ ng ch ng là bao

Trong s v n đ ng nh đi b thì theo nghiên c u n u đi nhanh vào bu i sáng 1-2 gi , l ng ch t béo tiêu hao không đáng là bao nh trái l i bu i t i dù ch đi b n a gi l ng ch t béo tiêu hao l i tăng rõ r t.

S dĩ nh th là do đ ng h sinh h c c a c th quy t đ nh.

Th ng kê cho th y 2 gi sau ăn t i đi b kho ng 40 – 60 phút thì l ng ch t béo tiêu hao nhi u nh t, có th làm gi m s th m ăn, r t có l i cho s gi m cholesterol và triglycerid máu Kho ng cách đi b càng dài thì m máu càng gi m

T c đ đi kho ng 10km/gi

t c là đi nhanh m i đ t m c

tiêu gi m m nhi u

1. V n đ ng không có oxy : là lo i v n đ ng có c ng đ m nh m nh ch y, đá bóng, bóng r , nh y cao, nh y xa, b i đua, t p t , tennis...V n đ ng này đòi h i oxy th t cao, trong lúc c th không cung c p đ oxy , năng l ng có đ c là t chuy n hóa đ ng glucose theo con đ ng vô khí (không có oxy), cu i cùng s t o acid lactic tăng cao s c ch s phóng thích acid béo t do, gi m s chuy n hóa m lipid.

2. Do đó đ i v i c ng đ v n đ ng quá l n s không có tác đ ng gi m m trong c th ch tiêu hao ch t đ ng mà thôi

H n n a, khi v n đ ng m nh m , ta ph i th nhanh và g p đ bù oxygen thi u h t thì s đ a đ n s gia tăng thông khí ph i t c là th h n h n, th c n làm tăng s th i CO2nhanh, cu i cùng n ng đ CO2 gi m trong máu và s bù đ p l ng oxy thu vào không cao.

K t qu là s làm co th t m ch máu não và c tim đ ng th i c ch s di chuy n oxygen t huy t s c t sang các t bào. M c đ CO2quá th p có th đ a đ n thi u máu não và thi u máu c tim c c b . Chính đ i u này gây ra nh ng tai bi n nh đ t qu , nh i máu c tim, cao huy t áp nh t là l a tu i 50 tr lên khi v n đ ng m nh. Ngay c tu i tr cũng có th b n u s v n

đng m nh m này kéo dài nh các c u th bóng đá, tuy h còn tr nh ng v n b đ t qu trong lúc đá bóng mà th nh tho ng chúng ta th ng th y

1. Làm th nào bi t đ c v n đng có oxy ho c không có oxy ?

L ng tiêu hao oxy t l thu n v i nh p tim nên ch c n đo m ch đ p c a mình trong lúc luy n t p là bi t đ c s v n đng có thích h p hay không.

Mu n cho m đ c đ t cháy thì ph i v n đng nh và v a. Th i gian v n đng càng dài, t c đ càng ch m thì l ng m tiêu hao càng nhi u. Ta có th theo công th c sau đây đ gi m m m t cách lý t ng :

Nh p tim : (220-s tu i) x (60% ho c70%)

Ví d : Ng i 50 tu i thì ph i có nh p tim t i đa trong lúc v n đng là :

$$220-50 \times 70\% = 119 \text{ l n/phút}$$

Nh th ta ph i ki m tra nh p tim b ng cách đo m ch đ p c tay ph i nh h n ho c b ng 119 l n /phút thì m i có tác đng gi m m . N u trên s y thì là v n đng m nh ch có đ ng và protein tiêu hao mà thôi

T đó ta th y nh ng máy đi b nhà c a các n c Tây ph ng luôn luôn có m t cái h p nh g n trên và tr c m t máy đ đo nh p tim c a ng i t p r t t n l i cho ta đ u ch nh c ng đ đi b c a chính mình có oxy hay là không có oxy

VÀI ĐI M C N L U Ý

-L dĩ nhiên t p luy n v n đng ph i kèm theo ch đ dinh d ng h n ch tinh b t, đ ng và m

-Ăn v a ph i trái cây vì đ ng c a trái cây là fructose, n u d thì s bi n thành m trong c th

-N c ng t bánh k o cũng ph i h n ch

-N u v n đng m i ngày trên 30 phút thôi cho dù không thay đ i ch đ ăn u ng cũng có th làm th tr ng gi m d n trong n a năm. Nh ng n u ti t th c mà không v n đng thì s không gi m m và không gi m th tr ng

-N u th i gian v n đng trong 20 phút thì ch có th kh ng ch tăng th tr ng mà không th gi m th tr ng

-Ph i v n đng đ u đ n, t i thi u 3 l n/tu n, n u h ng ngày thì càng t t. Sau khi v n đng thì hi u ng mi n đ ch, gi m m có l i cho s c kh e ch t n t i 48 gi mà thôi n u không v n đng tr l i thì hi u ng đó không còn n a

-S v n đng h p lý nh đi b nhanh 60 phút/ngày s cho ta nhi u tác đng ích l i nh : gi m cholesterol và triglycerid máu, HDL t tr ng cao (high density lipoprotein) có l i gia tăng trong vi c huy đng m t ngo i biên nh thành m ch máu tr v gan giúp cho m ch máu không b x v a tránh đ t qu và nh i máu c tim.

Và LDL t tr ng th p (low density lipoprotein) có h i gi m (LDL có nhi m v chuy n m ra ng ai biên đ ng th thành m ch máu r t nguy hi m)

-V n đng h p lý cũng làm gi m huy t áp, ng a b nh ti u đ ng type 2 và b nh béo phì

-Đ ng sinh khí công có tác đng gi m m không ? Ch có khí công đng là có th gi m m đ c v i đ u ki n ph i luy n t p liên t c trên 30 phút h ng ngày kèm theo ch đ ăn kiêng h p lý

Tóm l i, mu n gi m m ho c ch ng béo phì thì nên v n đng nh v a, kéo dài liên t c trên 30 phút, lý t ng là 1 gi k t h p v i ti t th c gi m m , đ ng và đ n gi n nh t là đi b nhanh mà ai ai cũng có th th c hi n đ c