

Berjalan kaki 30 minit sehari amalan gaya hidup sihat

Nurul Ezzaty
Mohd Azhari,
Universiti Putra
Malaysia

Selain tahun baharu, Ramadan selalu menjadi bulan azam untuk kurus dan mendapatkan berat badan ideal. Namun, ramai yang kecundang kerana kurang disiplin. Hal ini disebabkan untuk mendapatkan berat badan yang ideal ia memerlukan usaha dan disiplin.

Selalunya, sibuk bekerja serta tidak mempunyai masa menjadi frasa 'mangsa' yang dijadikan alasan untuk tidak bersukan, manakala jika berdiet pula ramai gagal mengikutinya kerana tewas dengan nafsu. Akhirnya keinginan dan hasrat ingin kurus sekadar menjadi 'hangat-hangat tahi ayam'.

Demi mencapai keinginan gaya hidup yang sihat sememangnya memerlukan komitmen, disiplin, dan kesabaran. Kini ledakan media sosial sangat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Banyak aplikasi di media sosial hari ini berkongsi gaya hidup seharian dan mendorong ke arah kebaikan. Misalnya ada yang memuat naik video amalan diet dan senaman yang membantu untuk mengurangkan berat badan. Antaranya adalah amalan berjalan cepat atau *brisk walk*.

Berjalan dengan cepat atau pantas sememangnya memberi banyak kebaikan kepada kesihatan fizikal dan mental. Amalan berjalan ini bukan sahaja meningkatkan kesejahteraan jantung dan kekuatan otot tetapi mudah dilakukan dengan kos yang sangat jimat.

Cadangan untuk berjalan sekurang-kurangnya 30 minit setiap hari adalah sebahagian daripada amalan gaya hidup sihat yang diterima oleh kebanyakan pakar kesihatan. Aktiviti ini boleh dilakukan hampir di mana-mana tempat tanpa memerlukan peralatan yang khusus dan tidak memerlukan berbanding jika kita berlari atau berjoging.

Biar lambat asalkan selamat adalah peribahasa yang sesuai untuk menggambarkan senaman ini.



Hal ini demikian kerana, langkah yang terlalu drastik dan ekstrem untuk mencapai impian untuk kurus dikhuatiri akan memakan diri.

Mulailah dengan sasaran yang realistik dan konsisten bagi mempraktikkan budaya berjalan selama 30 minit setiap hari atau beberapa kali seminggu supaya menjadi sebahagian gaya hidup sebelum meningkatkan sasaran masa.

Oleh itu, jika seseorang berasa sibuk bekerja,

mereka boleh mula mengamalkan rutin berjalan kaki selepas tamat waktu bekerja di sekitar bangunan pejabat selama setengah jam. Sekiranya senaman ini dimasukkan ke dalam gaya hidup harian, sudah pasti akan meningkatkan kesihatan individu dan mengurangkan berat badan walaupun mengambil masa yang sedikit lama, asalkan berdisiplin.

Aktiviti secara santai

Selain itu, aktiviti ini boleh dilakukan secara santai sambil menikmati keindahan kawasan rekreasi dan secara tidak langsung dapat mengurangkan risiko kecederaan dan kemurungan.

Lebih menarik sekiranya aktiviti berjalan ini dapat dilakukan bersama rakan-rakan atau insan tersayang bagi menimbulkan rasa lebih seronok selain memberikan sokongan dan motivasi antara satu sama lain.

Walaupun senaman berjalan dilihat mudah untuk dilaksanakan namun masih ramai yang sukar untuk memecahkan takhta 'M' iaitu malas dan malu untuk melakukannya.

Sudah tiba masanya masyarakat di Malaysia mengamalkan gaya hidup yang lebih sihat memandangkan kini pelbagai makanan viral yang dihidangkan di media sosial menyebabkan kita jadi ghairah untuk cuba menikmatinya walaupun sedar tindakan itu berisiko memusnahkan keinginan untuk kurus atau lebih jauh, hidup cara sihat.

Tidak dinafikan bahawa persembahan makanan yang menarik bagi mencipta identiti unik dan hidangan kreatif memainkan peranan penting dalam menarik pelanggan ke premis makanan. Namun demikian, situasi semasa menunjukkan makanan tular di media sosial sering kali kaya dengan gula, lemak, atau garam tinggi yang menjadi cabaran buat masyarakat dalam memelihara gaya hidup yang sihat.