

هل يمكن حرق السعرات الحرارية من خلال تنظيف المنزل؟ علماء يوضحون



قد يكون الضغط في أثناء التمرين الرياضي بالإضافة إلى القيام بجميع الأعمال المنزلية مهمة صعبة، ولكن إذا كنت على دراية بكيفية تنظيف منزلك، فقد تتمكن من القيام بالأمرين معاً. وأشار العلماء إلى نشاط التنظيف المنزلي على أنه تمرين "غير مقصود أو NEAT"، والذي يرمز إلى التوليد الحراري للنشاط غير الرياضي.

ويشمل الشكل الأكثر شيوعاً، المشي "10000" خطوة يومياً، ولكن جميع الأشكال الأخرى يمكن أن تساعدك على حرق السعرات الحرارية الكافية للبقاء بصحة جيدة، إلى جانب اتباع نظام غذائي متوازن. وفي أثناء ترتيب منزلك، هناك طريقتان لتحويل الأنشطة إلى تمرين: يمكنك إما إضافة حركات رياضية مثل القرفصاء، أو ببساطة أن تكون أكثر تعمداً بشأن الطريقة التي تتعامل بها مع المهام المنزلية وتبذل المزيد من الجهد البدني فيها.

ويقول الدكتور داستون موريس، أستاذ تعزيز الصحة والسلوك الصحي في جامعة ميريلاند للصحة التكاملية، إن: "الاتساق هو المفتاح إذا كنت تستخدم تنظيف المنزل كوسيلة لزيادة الحركة والنشاط البدني، فقم بـ 20 إلى 30 دقيقة كل يوم".

وكما أوصى موريس بتغيير المهام لتعزيز التوازن العضلي. وقال: "ركز على الغسيل وإزالة الغبار في

يوم ما ، والحمامات في اليوم التالي، والكنس في أيام أخرى".

وينصح الخبراء ببدء عملية تنظيف المنزل بالكامل بإزالة الغبار القيام بذلك لمدة نصف ساعة، يمكن أن يحرق 80 سرعة حرارية للفرد.

وقالت ستيفاني توماس، وهي مدربة شخصية معتمدة، إن: "عملية تنظيف الغبار تؤثر على الكتفين والذراعين، خاصة في الأماكن المرتفعة التي يصعب الوصول إليها".

وإذا كنت ترغب في إضافة تحدي إضافي، تقترح توماس إضافة تمارين القرفصاء أثناء تحركك في جميع أنحاء الغرفة. وتشير الدراسات إلى أنك تحرق ما يقرب من ثمانية سعرات حرارية لكل دقيقة من جلوس القرفصاء - لذلك حتى 10 دقائق يمكن أن تحرق ما يصل إلى 80 سرعة حرارية.

ويمكن أن تجعلك مهام تنظيف الحمام والأرضيات والشدش وحوض الاستحمام والمرحاض، تتعرق. وسيؤدي مسح بلاط الحمام لمدة نصف ساعة إلى حرق 100 سرعة حرارية وتنشيط عضلات اليدين والذراعين والكتفين.

وفي المطبخ، يعد التعامل مع الأطباق طريقة فعالة بشكل مدهش لممارسة الرياضة. وستحرق عملية غسل الأطباق حوالي 160 سرعة حرارية لكل نصف ساعة.

وسيُعمل تحريك الأطباق الثقيلة على تمرين الجزء العلوي من الجسم. ويمكنك أيضا تجربة تمارين الضغط المائلة على سطح العمل.

ويمكن أن يحرق غسيل الملابس ما يصل إلى "50" سرعة حرارية لكل نصف ساعة، من خلال حركات، مثل الجلوس في وضع القرفصاء عند تحميل وتفريغ الغسالة، ونقل الأحمال في أنحاء المنزل ووضع الملابس في أماكنها.