

# Joging Boleh Bantu Pengidap Insomnia, Senaman Sihat Fizikal dan Mental

Terakhir dikemaskini: Rabu, 12 Disember 2018 16:24 | [Cetak](#) | Jumlah paparan: 330

Kongsi 185

Syorkan 185

Kongsi

Tweet

Share



**RABU, 12 DISEMBER:** Senaman joging sangat baik bagi membantu seseorang pengidap penyakit insomnia.

Pensyarah Kanan Sains Sukan Universiti Malaysia Sabah (UMS), Dr. Mohamad Nizam Nazarudin berkata, ini kerana aktiviti berjoging membantu untuk tidur awal dan lebih lena pada waktu malam.

“Joging juga mampu merangsang otak untuk merembeskan hormon *endorfin*, iaitu sejenis hormon yang turut dikenali dengan nama jolokan hormon kebahagiaan.

“Ia akan meningkatkan keupayaan kita untuk menangani tekanan dengan lebih teratur termasuk mengurangkan tekanan kerja atau belajar,” katanya dalam satu kenyataan di sini, hari ini berhubung kebaikan senaman joging sebagai senaman asas yang perlu dibudayakan untuk kekal sihat dan cergas.

Mohammad Nizam berkata, mereka yang kerap berjoging mempunyai tahap kerungsingan yang lebih rendah.

“Satu kajian menunjukkan joging yang kerap boleh mengurangkan aktiviti *reseptor serotonin* yang berfungsi untuk mengawal emosi agar sentiasa stabil.

“Dalam masa sama, senaman ini juga membolehkan seseorang jarang mendapat penyakit seperti selesema, alahan, keletihan melampau, senggugut, sakit belakang dan gangguan sistem pencernaan,” jelasnya lagi.

Nizam yang juga mempunyai kepakaran dalam bidang Sains Kesihatan dan Perubatan (Sains Sukan) berkata, ketika seseorang itu sedang berjoging, darah akan membawa oksigen ke otak membolehkan otak menerima bekalan oksigen dan nutrien lain yang mencukupi.

“Dengan itu segala kerja yang memerlukan kita banyak berfikir akan menjadi lebih produktif.

“Bukan hanya pada otak, tetapi aliran darah di dalam badan akan menjadi lebih baik dan secara tidak langsung akan merendahkan risiko penyakit kronik seperti serangan jantung dan strok,” tambahnya.