

ข่าวจังหวัดกาฬสินธุ์ "เพื่อสังคม วัฒนธรรม แหล่งท่องเที่ยว" :: 13 ข้อดีของการปั่นจักรยาน?

- พื้นที่ผู้สนับสนุน -

เชื่อว่าคนที่ติดตามเว็บ DuckingTiger คงเป็นนักปั่นตัวงักกันอยู่แล้ว แต่ก็อาจจะมึนหลาย ๆ คนที่ยังลังเล ไม่รู้ว่าจะเริ่มปั่นดีไหม หรือควรจะต้องไปปั่นอย่างจริงจังหรือเปล่า วันนี้เรามี ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน 13 ข้อ ที่จะช่วยยืนยันว่าการปั่นจักรยานนั้นมีประโยชน์จริง ๆ ครับ

1. ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม

การออกปั่นจักรยานตอนเช้าๆ ช่วยให้เราหลับได้ลึกกว่าเดิมและลดปัญหาการนอนไม่หลับ

คณะแพทยศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ดได้ทดลองให้คนที่มึนปัญหาการนอนหลับยาก (Insomnia) ออกไปปั่นจักรยานตอนเช้าทุกๆ วัน วันละ 20-30 นาที ผลปรากฏว่าคนที่มึนปัญหาการนอนไม่หลับสามารถนอนหลับสนิทได้เร็วขึ้นเกือบหนึ่งชั่วโมง จากแต่ก่อนที่อาจจะต้องนอนรอให้วงเป็นเวลานาน

การไปออกกำลังกายยามเช้าช่วยให้ร่างกายเราได้รับแสงแดดตามเวลาที่ควรจะเป็น ช่วยให้ร่างกายหลับได้ง่ายขึ้นในตอนกลางคืนครับ

2. ช่วยให้น้ำตาต้ออ่อนวัยกว่าเดิม

ข้อนี้หลายคนน่าจะชอบ การปั่นจักรยานช่วยให้ร่างกายเราปล่อยออกซิเจนและสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกายได้มีประสิทธิภาพขึ้น

นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ช่วยลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า

จึงไม่แปลกกว่าทำไมคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำจึงหน้าตาอึมึมและผิวพรรณสดใสครับ (แต่อย่าลืมทาครีมกันแดดก่อนออกปั่นด้วย)

3. ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจากมหาวิทยาลัย Bristol ยืนยันว่าการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นให้อาหารไหลผ่านลำไส้ได้เร็วกว่าซึ่งช่วยลดการดูดซับน้ำในลำไส้ใหญ่

หมายความว่าคนที่ออกจากระกิจจะไม่แห้งทำให้เราถ่ายได้คล่องขึ้นครับ นอกจากนี้การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจ

ซึ่งเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้ ช่วยให้เราไม่รู้สึกอึดอัดหลังการทานอาหาร และป้องกันโรคมะเร็งลำไส้อีกด้วย

4. เพิ่มประสิทธิภาพสมอง

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์พบว่าคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำทำคะแนนการทดสอบสมองได้ดีกว่าปรกติถึง 15%

เพราะว่าการปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองในส่วน Hippocampus เป็นส่วนที่จับบันทึกความจำ ซึ่งจะเสื่อมอย่างรวดเร็วหลังอายุ 30 ครับ

ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดี

5. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น เชื้อโรคต่างๆ ก็มีผลกับเราได้น้อยลง

รายงานสุขภาพจากอังกฤษบอกว่าคนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อย 30 นาทีเป็นเวลาทุกวันต่อสัปดาห์มีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยกว่าเท่าตัว

ข้อนี้แอดมินรู้อีก เพราะหลังจากเริ่มปั่นจักรยาน อาการหอบหืดเรื้อรังที่เป็นมาตั้งแต่เด็กก็ค่อยๆ หายไปจนตอนนี้หายขาดแล้วครับ

6. อายุยืนยาว

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัย King's College London ทดสอบผ่าแผดกว่า 2,400 คู่ พบว่าแผดคนที่ปั่นจักรยานแค่ 45 นาที สามครั้งต่อสัปดาห์

มีอายุยืนยาวกว่าแผดที่ไม่ออกกำลังกายกว่า 9 ปีโดยเฉลี่ย สาเหตุหลักๆ ที่ช่วยให้อายุยืนขึ้นก็เพราะการปั่นจักรยานพัฒนาระบบเลือดและระบบหายใจ

ช่วยลดโรคความดัน โรคอ้วน มะเร็งประเภทต่างๆ โดยรวมร่างกายจะมีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูรักษาตัวเองมากขึ้นครับ ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจได้กว่า

50%

7. พิทักษ์โลก

พื้นที่ในการจอดรถยนต์หนึ่งคัน สามารถใช้จอดจักรยานได้กว่า 20 คัน เราใช้วัตถุดิบและสารเคมีต่างๆ และพลังงาน

ในการผลิตจักรยานหนึ่งคันน้อยกว่าการผลิตรถยนต์ถึงห้าเท่า แนนนอน จักรยานไม่ก่อมลพิษ

การปั่นจักรยานยังประหยัดพลังงานมากกว่าการเดินทางถึงสามเท่าในระยะทางเท่าๆ กัน

ผู้ผลิตรถยนต์สมัยนี้ชอบอวด โอ โกลิลิตรโอ โ วารถตัวเองใช้น้ำมันก็ลดต่อระยะทางหนึ่งกิโล เจอจักรยานแล้วจะหนาว

เพราะถ้าลองเปรียบเทียบพลังงานที่เราใช้ในการปั่นจักรยาน แผลออกมาให้เหมือนรถยนต์โอ จะได้ประมาณโอ 4705 กิโล/ลิตร ครับ!

8. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ข้อนี้เห็นหลายคนในเว็บบอร์ด Thaimtb คอนเฟิร์มครับ การปั่นจักรยานช่วยพัฒนาระบบหมุนเวียนเลือด ซึ่งผลข้างเคียงคือเพิ่มความถี่ความต้องการทางเพศ

ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐ พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี

ในขณะที่นักกีฬาหญิงเลื่อนอาการวัยหมดประจำเดือน (menopause) ออกไปได้กว่า 5 ปี ผลวิจัยจากฮาวาร์ดยังแถมให้อีกว่าผู้ชายที่อายุมากกว่า 50 ปีที่ปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงอาการ โ นกเขาไม่ขันได้กว่า 30%

9. ลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกนรายงานว่าคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ แต่ออกกำลังกายเป็นประจำจะฟื้นฟูกายหลังการคลอดได้ดีกว่าแม่ที่ไม่ออกกำลังกาย แอบลูกในท้องจะสามารถพัฒนาระบบประสาทได้ดีกว่าปรกติอีกด้วย

10. ทำงานได้ดีขึ้น

การศึกษาจากมหาวิทยาลัย Bristol พบว่าพนักงานที่ออกกำลังกายก่อนเช้า หรือหลังทำงาน มักจะทำงานได้มีประสิทธิภาพดีกว่าคนปรกติที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความมุ่งมั่นในการทำงานและช่วยให้รับความเครียดจากการทำงานได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้พนักงานที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะใช้เวลาพักน้อยกว่าคนอื่น ทำงานเสร็จได้ตามเดดไลน์ และมีอึดยาคิดดีกว่าคนอื่น ๆ ด้วยครับ

11. ลดความอ้วน

เป็นที่ทราบกันดีว่าการปั่นจักรยานช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย แต่มันไม่ได้เผาผลาญแค่เฉพาะตอนที่เรปั่นนะครับ

ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าร่างกายของคนปั่นจักรยานเป็นประจำจะมีสภาวะ โ After Burner

หรือเผาผลาญไขมันส่วนเกินต่อเนื่องหลังจากลงจากจักรยานแล้วต่อไปอีก 2-3 ชั่วโมง ซึ่งโดยรวมแล้วการเผาผลาญหลังการปั่นอาจจะมากกว่าระหว่างปั่นอีกด้วย นักปั่นที่ซ้อมแบบ interval (สลับการออกแรงปั่นช้า + เร็วตามระยะเวลาที่กำหนด) สามารถเผาผลาญไขมันได้มากกว่าคนปั่นด้วยความเร็วคงที่กว่า 3.5 เท่าอีกด้วย

12. มีเพื่อนมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น

สังคมการปั่นจักรยานในเมืองไทยค่อนข้างจะอบอุ่นและเป็นมิตร ใครเห็นกันปั่นบนจักรยานก็มักจะก้มมือทักทายกันเสมอๆ

และหากใครมีปัญหาอะไรก็มักจะช่วยเหลือกัน แบ่งความรู้กันอยู่แล้ว การเข้ากลุ่มปั่นกับคนอื่น ๆ

นอกจากจะช่วยให้เรามีกำลังใจและมีเหตุผลออกปั่นมากขึ้นแล้วยังช่วยส่งเสริมสุขภาพเราในทางอ้อมด้วยครับ ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัย Howard

พบว่าคนที่ไม่มีเพื่อนและไม่เข้าสังคมมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยมากกว่าคนสูบบุหรี่และคนที่ปั่นโรดอ้วนเสียอีก

อย่างที่เขารู้กันว่าสภาพจิตใจเราบ่งบอกถึงสภาพร่างกายครับ

13. ลดอาการเหนื่อยล้าและความเครียด

บางครั้งที่เราเหนื่อยล้า หม่นหมองไม่อยากทำอะไร การออกไปปั่นจักรยานรับอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้เราสดชื่นขึ้นอย่างน่าประหลาดใจ ผมเชื่อว่าหลาย ๆ

คนคงเจออาการนี้ครับ ตกเย็น เบื่อ หม่นหมอง ไม่อยากไปไหน แต่พอคว่ำจักรยานออกไปปั่นกลับรู้สึกดีขึ้นและคลายความเครียดความกังวลไปได้หมด

งานวิจัยสุขภาพในสหรัฐหลาย ๆ ชิ้นยืนยันว่าการออกกำลังกายช่วยลดความหุดหู่และความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดีครับ

ขอบคุณข้อมูลจาก [DUCKING TIGER](#)

- พื้นที่ผู้สนับสนุน -

["ชื่อจักรยาน รับประกันซ่อมฟรี ตลอดอายุการใช้งาน"](#)

[ร้านยางไทยจักรยาน 181 ถ.เทศบาล23 อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์ 46000 เปิดบริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 08.00-18.00 น.](#)

[ติดต่อสอบถามโทร. 043-811130](#)