

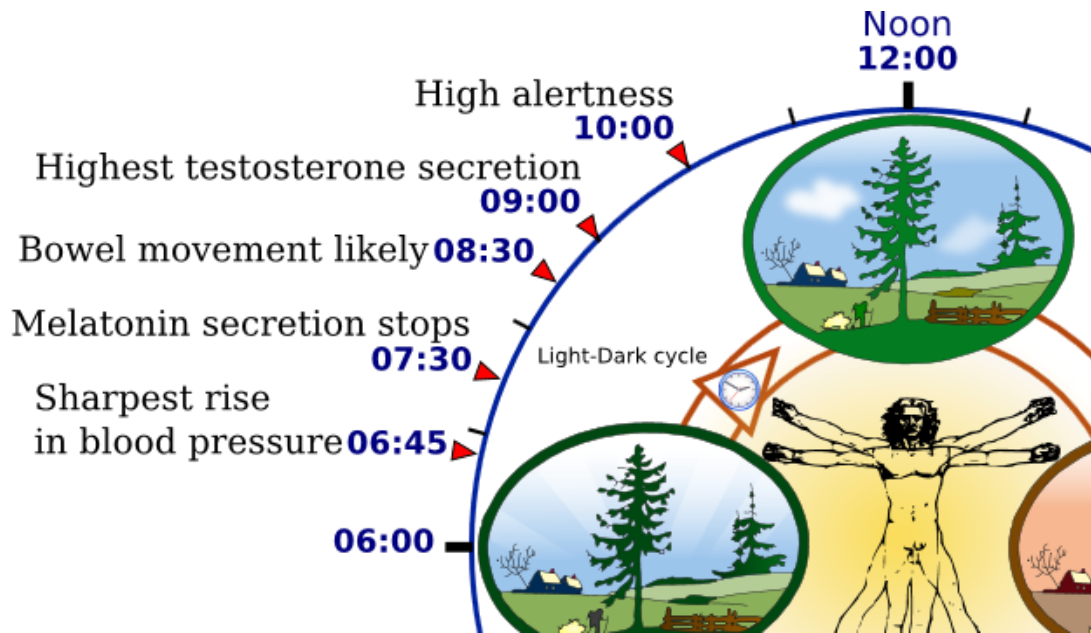


**เทศบาลตำบลพะโต๊ะ ขอเชิญชวนพี่น้องชาวอำเภอพะโต๊ะ  
ทุกท่านร่วมกันลดใช้พลังงาน ลดมลพิษและรักษา  
สิ่งแวดล้อม โดยการใช้จักรยานในชีวิตประจำวันตาม  
นโยบายส่งเสริมการใช้จักรยาน**

**ประโยชน์ของการปั่นจักรยาน 13 ข้อ ที่จะช่วยยืนยันว่าการ  
ปั่นจักรยานนั้นมีประโยชน์จริงๆ**

**1. ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม**

การออกปั่นจักรยานตอนเช้าๆ ช่วยให้เราหลับได้ลึกกว่าเดิมและลดปัญหาการนอนไม่หลับ คณะแพทยศาสตร์  
จากมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ดได้ทดลองให้คนที่มีความวิตกกังวล (Insomnia) ออกไปปั่นจักรยานตอนเช้า  
ทุกๆ วัน วันละ 20-30 นาที ผลปรากฏว่าคนที่มีความวิตกกังวลสามารถนอนหลับสนิทได้เร็วขึ้นเกือบ  
หนึ่งชั่วโมง จากแต่ก่อนที่อาจจะต้องนอนรอให้่วงเป็นเวลานาน การไปออกกำลังกายยามเช้าช่วยให้ร่างกาย  
เราได้รับแสงแดดตามเวลาที่ควรจะเป็น ช่วยให้เราหลับได้ง่ายขึ้นในตอนกลางคืนครับ



## 2. ช่วยให้หน้าตาอ่อนวัยกว่าเดิม

ข้อนี้หลายคนน่าจะชอบ การปั่นจักรยานช่วยให้ร่างกายเราลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกายได้มีประสิทธิภาพขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ช่วยลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า จึงไม่แปลกว่าทำไมคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำจึงหน้าตาอิมเอิบและผิวพรรณสดใสครับ (แต่อย่าลืมถ้าครีมกันแดดก่อนออกรอบหละ)

## 3. ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจากมหาวิทยาลัย Bristol ยืนยันว่าการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นให้อาหารไหลผ่านลำไส้ได้เร็วกว่าซึ่งช่วยลดการดูดซับน้ำในลำไส้ใหญ่ หมายความว่าก้อนอุจจาระก็จะไม่แห้งทำให้เราถ่ายได้คล่องขึ้นครับ นอกจากนี้การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้ ช่วยให้เราไม่รู้สึกรู้สึดอัดหลังทานอาหาร และป้องกันโรคมะเร็งลำไส้อีกด้วย

## 4. เพิ่มประสิทธิภาพสมอง

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮิลินอยส์พบว่าคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำทำคะแนนการทดสอบสมองได้ดีกว่าปรกติถึง 15% เพราะว่าการปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองในส่วน Hippocampus เป็นส่วนที่ใช้บันทึกความจำ ซึ่งจะเสื่อมอย่างรวดเร็วหลังอายุ 30 ครับ ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดี

## 5. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น เชื้อโรคต่างๆ ก็มีผลกับเราได้น้อยลง รายงานสุขภาพจากอังกฤษบอกว่าคนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อย 30 นาทีเป็นเวลาห้าวันต่อสัปดาห์ มีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยกว่าเท่าตัว ซอว์นี่แอดมินรู้ดี เพราะหลังจากเริ่มปั่นจักรยาน อาการหอบหืดเรื้อรังที่เป็นมาตั้งแต่เด็กก็ค่อยๆ หายไปจนตอนนี้หายขาดแล้วครับ

## 6. อายุยืนยาว

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัย King's Collegel London ทดสอบฝาแฝดกว่า 2,400 คู่ พบว่าแฝดคนที่ปั่นจักรยานแค่ 45 นาที สามครั้งต่อสัปดาห์ มีอายุยืนยาวกว่าคู่แฝดที่ไม่ออกกำลังกายกว่า 9 ปีโดยเฉลี่ย สาเหตุหลักๆ ที่ช่วยให้อายุยืนขึ้นก็เพราะการปั่นจักรยานพัฒนาระบบเลือดและระบบหายใจ ช่วยลดโรคความดัน โรคอ้วน มะเร็งประเภทต่างๆ โดยรวมร่างกายจะมีประสิทธิภาพในการฟื้นฟูรักษาตัวเองมากขึ้นครับ ช่วยลดความเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจได้กว่า 50%

## 7. พลังโลก

พื้นที่ในการจอดรถยนต์หนึ่งคัน สามารถใช้จอดจักรยานได้กว่า 20 คัน เราใช้วัสดุติบและสารเคมีต่างๆ และพลังงาน ในการผลิตจักรยานหนึ่งคันน้อยกว่าการผลิตรถยนต์ถึงห้าเท่า แนนนอน จักรยานไม่ก่อมลพิษ การปั่นจักรยานยังประหยัดพลังงานมากกว่าการเดินทางถึงสามเท่าในระยะทางเท่าๆ กัน

ผู้ผลิตรถยนต์สมัยนี้ชอบอวด “กิโล/ลิตร” – ว่ารถตัวเองใช้น้ำมันกี่ลิตรต่อระยะทางหนึ่งกิโล เจอจักรยานแล้วจะหนาว เพราะถ้าลองเปรียบเทียบพลังงานที่เราใช้ในการปั่นจักรยาน แผลออกมาให้เหมือนรถยนต์...จะได้ประมาณ 4705 กิโล/ลิตร ครับ!

## 8. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

ซอว์นี่เห็นหลายคนในเว็บบอร์ด Thaimtb คอนเฟิร์มครับ การปั่นจักรยานช่วยพัฒนาระบบหมุนเวียนเลือด ซึ่งผลข้างเคียงคือเพิ่มความต้องการทางเพศ ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล สหรัฐ พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี ในขณะที่นักกีฬาหญิงเลื่อนอาการวัยหมดประจำเดือน (menopause) ออกไปได้กว่า 5 ปี ผลวิจัยจากฮาวาร์ดยังแถมให้อีกว่าผู้ชายที่อายุมากกว่า 50 ปี ที่ปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงอาการ “นกเขาไม่ขัน” ได้กว่า 30%

## 9. ลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกนรายงานว่าคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ แต่ออกกำลังกายเป็นประจำจะฟื้นฟูร่างกายหลังการคลอดได้ดีกว่าแม่ที่ไม่ออกกำลังกาย แอ้มลูกในท้องจะสามารถพัฒนาระบบประสาทได้ดีกว่าปรกติอีกด้วย

## 10. ทำงานได้ดีขึ้น

การศึกษาจากมหาวิทยาลัย Bristol พบว่าพนักงานที่ออกกำลังกายก่อนเช้า หรือหลังทำงาน มักจะทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพดีกว่าคนปรกติที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความมุ่งมั่นในการทำงานและช่วยให้รับความเครียดจากการทำงานได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้พนักงานที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะใช้เวลาพักน้อยกว่าคนอื่น ทำงานเสร็จได้ตามเดทไลน์ และมีอัยาศัยดีกว่าคนอื่นๆ ด้วยครับ

## 11. ลดความอ้วน

เป็นที่ทราบกันดีว่าการปั่นจักรยานช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย แต่มันไม่ได้เผาผลาญแค่เฉพาะตอนที่เรปั่นนะครับ ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าร่างกายของคนปั่นจักรยานเป็นประจำจะมีสภาวะ “After Burner” หรือเผาผลาญไขมันส่วนเกินต่อเนื่องหลังจากลงจากจักรยานแล้วต่อไปอีก 2-3 ชั่วโมง ซึ่งโดยรวมแล้วการเผาผลาญหลังการปั่นอาจจะมากกว่าระหว่างปั่นอีกด้วย

นักปั่นที่ซ้อมแบบ interval (สลับการออกแรงปั่นช้า + เร็วตามระยะเวลาที่กำหนด) สามารถเผาผลาญไขมันได้มากกว่าคนที่ปั่นด้วยความเร็วคงที่กว่า 3.5 เท่าอีกด้วยไขมันได้มากกว่าคนที่ปั่นด้วยความเร็วคงที่กว่า 3.5 เท่าอีกด้วย



## 12. มีเพื่อนมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น

สังคมการปั่นจักรยานในเมืองไทยค่อนข้างจะอบอุ่นและเป็นมิตร ใครเห็นกันปั่นบนจักรยานก็มักจะก๊วกมือ ทักทายกันเสมอๆ และหากใครมีปัญหาอะไรก็มักจะช่วยเหลือกัน แบ่งความรู้กันอยู่แล้ว การเข้ากลุ่มปั่นกับคนอื่น ๆ นอกจากจะช่วยให้เรามีกำลังใจและมีเหตุผลออกปั่นมากขึ้นแล้วยังช่วยส่งเสริมสุขภาพเราในทางอ้อมด้วยครับ ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัย Howard พบว่าคนที่ไม่มีเพื่อนและไม่เข้าสังคมมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยมากกว่าคนสูบบุหรี่และคนที่เป็นโรคอ้วนเสียอีก อย่างที่เขาว่ากันสภาพจิตใจเราบ่งบอกถึงสภาพร่างกายครับ

## 13. ลดอาการเหนื่อยล้าและความเครียด

บางครั้งที่เราเหนื่อยล้า หม่นหมองไม่ยอมทำอะไร การออกไปปั่นจักรยานรับอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้เราสดชื่นขึ้นอย่างน่าประหลาดใจ ผมเชื่อว่าหลายๆ คนคงเจออาการนี้ครับ ตกเย็น เป็อ หม่นหมอง ไม่อยากไปไหน แต่พอคว่าจักรยานออกไปปั่นกลับรู้สึกดีขึ้นและคลายความเครียดความกังวลไปได้หมด งานวิจัยสุขภาพในสหรัฐหลาย ๆ ชิ้นยืนยันว่าการออกกำลังกายช่วยลดความหดหู่และความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดีครับ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [www.duckingtiger.com](http://www.duckingtiger.com)