

## ปั่นจักรยานได้อย่างไร



ปัจจุบัน จักรยานได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจากคนทุกเพศทุกวัย เรียกได้ว่าเป็นแฟชั่นการปั่นที่อินเทรนด์อยู่มากเลยทีเดียว เพราะการปั่นจักรยานได้ทั้งความสนุกสนาน ได้สังคม และยังได้ออกกำลังกายอีกด้วย ยิ่งท่ามกลางเหตุการณ์ทางการเมืองแบบนี้ด้วยแล้ว มีรถติด ปิดถนน การจราจรไม่ค่อยสะดวก แต่คนกรุงก็ไม่หวั่น มีทางเลือกดีๆ จี๋จักรยานคันงาม เท่ๆ แนวๆ แล้วแต่สไตล์ของแต่ละคน จะขี่ไปเรียนไปทำงานหรือไปเที่ยวกันบ้าง ประเทศไทยออนไลน์จึงไปหา 5 เหตุผลมาตอบคำถามให้ทุกคนได้รู้กันว่า ทำไมเราถึงต้องปั่นจักรยาน...

### 1. ปั่นจักรยานรักษ์โลก

นอกจากการปั่นจักรยานจะประหยัดเงิน ประหยัดค่าน้ำมัน ยังเป็นการช่วยรักษาสิ่งแวดล้อมอีกทางหนึ่งด้วยแล้ว เพราะจักรยานเป็นยานพาหนะซึ่งไม่ต้องใช้เครื่องยนต์ใดๆ ที่ทำให้ต้องเป็นตัวปล่อยมลพิษทางอากาศออกมาสู่โลกภายนอก นอกจากจักรยานไม่ก่อให้เกิดมลพิษแล้ว การปั่นจักรยานยังประหยัดพลังงานมากกว่าการเดินทางถึงสามเท่าในระยะทางเท่าๆ กัน เพราะถ้าลองเปรียบเทียบพลังงานที่เราใช้ในการปั่นจักรยาน ออกมาให้เหมือนรถยนต์ จะได้ประมาณ 4,705 กิโลลิตร



## ๒. ลดน้ำหนักง่ายๆด้วยการปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญได้ดี การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าฟิตเนส หรือไปจ่ายกับค่าคอร์สตามสถาบันลดน้ำหนักต่างๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด แต่คุณลงทุนซื้อจักรยานสักคัน ไม่ต้องแพงมากหรอก เอาแค่พอขี่ได้ก่อน คุณรู้หรือไม่ว่า การปั่นจักรยานเพียง ๑ ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้ถึง ๖๐๐ แคลอรี หลายคนคงจะยังไม่รู้ว่ามันไม่ได้เผาผลาญแค่เฉพาะตอนที่เรปั่น ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าร่างกายของคนปั่นจักรยานเป็นประจำจะมีสภาวะ “After Burner” หรือเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้อย่างต่อเนื่องหลังจากลงจากจักรยานแล้วต่อไปอีก ๒-๓ ชั่วโมงด้วย แค่นี้ก็หุ่นดี ผอมเพรียว แถมยังสนุกอีกด้วย



## ๓. ร่างกายแข็งแรง สดชื่น จิตใจแจ่มใส

การขี่จักรยาน ก็เหมือนการออกกำลังกาย พอออกกำลังกายแล้วก็จะทำให้เราร่างกายแข็งแรงสดชื่น นอกจากนี้ยังช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย เพราะเวลาที่คุณขี่จักรยานคุณจะมีเวลาในการชมนก ชมไม้ ดูบรรยากาศรอบๆ เลือกที่จะไปปั่นจักรยานในสวนสาธารณะที่เต็มไปด้วยต้นไม้สีเขียวจำนวนมาก เมื่อมองไปแล้วก็จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย ทั้งนี้ยังได้สัมผัสบรรยากาศบริสุทธิ์อีกด้วย และมีรายงานสุขภาพจากอังกฤษบอกว่าคนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อย ๓๐ นาทีเป็นเวลาห้าวันต่อสัปดาห์ มีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยกว่าเท่าตัว นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยสุขภาพในสหรัฐฯ หลายๆ ชิ้นยืนยันว่า การออกกำลังกาย โดยเฉพาะการปั่นจักรยานช่วยลดความหุดหู่และความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดีเลยทีเดียว



#### ๔. หน้าเด็กลง

การปั่นจักรยานนั้นช่วยให้ร่างกายเราลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกายได้มีประสิทธิภาพขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ซึ่งเป็นสารที่สาว ๆ หรือไม่ว่าสาวก็ตามต้องการเป็นอย่างมาก เพราะสารคอลลาเจนตัวนี้จะช่วยในเรื่องการลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าจึงไม่แปลกว่าทำไมคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำจึงหน้าตาอึมแอิบและผิวพรรณขาวใสน่าเจี๊ยะกันทั้งนั้น



#### 5. มีความเป็นอิสระ มีสังคม ได้เพื่อนใหม่

เสน่ห์การปั่นจักรยานคงอยู่ที่ความเป็นอิสระ เมื่อไปถามนักปั่นตัวยงหลายๆ คนเขาก็จะตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าการปั่นจักรยานมันไม่เหมือนกับการขี่รถประเภทอื่น การปั่นจักรยานมันสามารถหยุดในที่ที่เราอยากหยุดได้ ชมบรรยากาศ ทิวทัศน์อื่นๆ ซึ่งมีสถานที่หลายแห่งที่ไม่อนุญาตให้รถยนต์เข้าไป หรือแม้จะเดินเข้าไปก็ช้าและเสียเวลา จักรยานอาจเป็นทางเลือกที่ดีหากเราต้องการเข้าไปถึงในที่ที่เราต้องการ

ทั้งนี้แล้วสังคมการปั่นจักรยานก็ค่อนข้างจะอบอุ่นและเป็นมิตร ทุกคนสามารถรู้จักกันได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว เหมือนเป็นกฎการดึงดูด (Law of Attraction) คือสิ่งที่เหมือนกันจะเข้าหากัน คน ๒ คนที่เหมือนกันมักจะเข้าหากัน สิ่ง ๒ สิ่งที่เหมือนกันจะดึงดูดเข้าหากัน ซึ่งเป็นกฎธรรมชาติพื้นฐานที่พระเจ้าสร้างไว้อยู่แล้ว นอกจากนี้หากใครมีปัญหาอะไรก็มักจะช่วยเหลือกันและยังช่วยเสริมสุขภาพเราในทางอ้อมอีกด้วย มีผลการศึกษจากมหาวิทยาลัย Howard ออกมาว่าคนที่ไม่มีเพื่อนและไม่เข้าสังคมมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยมากกว่าคนสุขุมหรือและคนที่เป็นโรคอ้วนเสียอีก



