

ประโยชน์ของการขับขี้จักรยาน

องค์การบริหารส่วนตำบลขามทะเลสอ อำเภอขามทะเลสอ จังหวัดนครราชสีมา

1. ช่วยให้นอนหลับลึกกว่าเดิม

การออกปั่นจักรยานตอนเช้าๆ ช่วยให้เราหลับได้ลึกกว่าเดิมและลดปัญหาการนอนไม่หลับ คณะแพทยศาสตร์จากมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ดได้ทดลองให้คนที่มีความผิดปกติของการนอนหลับ (Insomnia) ออกไปปั่นจักรยานตอนเช้าทุกๆ วัน วันละ 20-30 นาที ผลปรากฏว่าคนที่มีความผิดปกติของการนอนไม่หลับสามารถนอนหลับสนิทได้เร็วขึ้นเกือบหนึ่งชั่วโมง จากแต่ก่อนที่อาจจะต้องนอนรอให้รุ่งเป็นเวลานาน การไปออกกำลังกายยามเช้าช่วยให้ร่างกายเราได้รับแสงแดดตามเวลาที่ควรจะเป็น ช่วยให้ร่างกายหลับได้ง่ายขึ้นในตอนกลางคืนครับ

2. ช่วยให้น้ำตาต้ออ่อนวัยกว่าเดิม

ข้อนี้หลายคนน่าจะชอบ การปั่นจักรยานช่วยให้ร่างกายเราลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารได้ดีขึ้น และช่วยขับถ่ายสารพิษในร่างกายได้มีประสิทธิภาพขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นการผลิตสารคอลลาเจน ช่วยลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า จึงไม่แปลกว่าทำไมคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำจึงหน้าตาอึมึมและผิวพรรณสดใสครับ (แต่อย่าลืมถ้าครีมกันแดดก่อนออกรอบหละ)

3. ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจากมหาวิทยาลัย Bristol ยืนยันว่าการปั่นจักรยานจะช่วยกระตุ้นให้อาหารไหลผ่านลำไส้ได้เร็วกว่าซึ่งช่วยลดการดูดซับน้ำในลำไส้ใหญ่ หมายความว่าก่อนออกกำลังกายจะไม่แห้งทำให้เราถ่ายได้คล่องขึ้นครับ นอกจากนี้การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการหายใจและอัตราการเต้นของหัวใจ ซึ่งเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้ ช่วยให้เราไม่รู้สึกอึดอัดหลังการทานอาหาร และป้องกันโรคมะเร็งลำไส้อีกด้วย

4. เพิ่มประสิทธิภาพสมอง

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยอิลลินอยส์พบว่าคนที่ปั่นจักรยานเป็นประจำทำคะแนนการทดสอบสมองได้ดีกว่าปรกติถึง 15% เพราะว่า การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองในส่วน Hippocampus เป็นส่วนที่ใช้บันทึกความจำ ซึ่งจะเสื่อมอย่างรวดเร็วหลังอายุ 30 ครับ ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดี

5. สุขภาพโดยรวมแข็งแรงขึ้น

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของเราแข็งแรงขึ้น เชื้อโรคต่างๆ ก็มีผลกับเราได้น้อยลง รายงานสุขภาพจากอังกฤษบอกว่าคนที่ปั่นจักรยานอย่างน้อย 30 นาทีเป็นเวลาทุกวัน ต่อสัปดาห์มีโอกาสป่วยน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกายเลยกว่าเท่าตัว ข้อนี้แอดมินรู้ดี 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. พืชทั่วโลก

พื้นที่ในการจอตระยนต์หนึ่งคัน สามารถใช้จอตจักรยานได้กว่า 20 คัน เราใช้ชีวิตดูดิบและสารเคมีต่างๆ และพลังงาน ในการผลิตจักรยานหนึ่งคันน้อยกว่าการผลิตรถยนต์ถึงห้าเท่า แนนนอน จักรยานไม่ก่อมลพิษ การปั่นจักรยานยังประหยัดพลังงานมากกว่าการเดินถึงสามเท่าในระยะทางเท่าๆ กัน ผู้ผลิตรถยนต์สมัยนี้ชอบบอวต “กิโล/ลิตร” – ว่ารถตัวเองใช้น้ำมันกี่ลิตรต่อระยะทางหนึ่งกิโล เจอจักรยานแล้วจะหนาว เพราะถ้าลองเปรียบเทียบพลังงานที่เราใช้ในการปั่นจักรยาน แผลออกมาให้เหมือนรถยนต์...จะได้ประมาณ 4705 กิโล/ลิตร ครับ!

8. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

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

9. ลูกในครรภ์มีสุขภาพแข็งแรง

ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยมิชิแกนรายงานว่าคุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ แต่ออกกำลังกายเป็นประจำฟื้นฟูร่างกายหลังการคลอดได้ดีกว่าแม่ที่ไม่ออกกำลังกาย แถมลูกในท้องจะสามารถพัฒนาระบบประสาทได้ดีกว่าปรกติอีกด้วย

10. ทำงานได้ดีขึ้น

การศึกษาจากมหาวิทยาลัย Bristol พบว่าพนักงานที่ออกกำลังกายก่อนเช้า หรือหลังทำงาน มักจะทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพดีกว่าคนปรกติที่ไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความมั่นใจ ความมุ่งมั่นในการทำงานและช่วยให้รับความเครียดจากการทำงานได้ดีขึ้นด้วย นอกจากนี้พนักงานที่ออกกำลังกายเป็นประจำมักจะใช้เวลาพักน้อยกว่าคนอื่น ทำงานเสร็จได้ตามเดดไลน์ และมีอัยาศัยดีกว่าคนอื่นๆ ด้วยครับ

11. ลดความอ้วน

เป็นที่ทราบกันดีว่าการปั่นจักรยานช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย แต่มันไม่ได้เผาผลาญแค่เฉพาะตอนที่เรปั่นนะครับ ผู้เชี่ยวชาญบอกว่าร่างกายของคนปั่นจักรยานเป็นประจำจะมีสถานะ “After Burner” หรือเผาผลาญไขมันส่วนเกินต่อเนื่องหลังจากลงจากจักรยานแล้วต่อไปอีก 2-3 ชั่วโมง ซึ่งโดยรวมแล้วการเผาผลาญหลังการปั่นอาจจะมากกว่าระหว่างปั่นอีกด้วยซ้ำ นักปั่นที่ซ้อมแบบ interval (สลับการออกแรงปั่นช้า + เร็วตามระยะเวลาที่กำหนด) สามารถเผาผลาญไขมันได้มากกว่าคนที่ปั่นด้วยความเร็วคงที่กว่า 3.5 เท่าอีกด้วย



12. มีเพื่อนมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น

สังคมการปั่นจักรยานในเมืองไทยค่อนข้างจะอบอุ่นและเป็นมิตร ใครเห็นกันปั่นบนจักรยานก็มักจะทักมือทักทายกันเสมอๆ และหากใครมีปัญหาอะไรก็มักจะช่วยเหลือกัน แบ่งความรู้กันอยู่แล้ว การเข้ากลุ่มปั่นกับคนอื่นๆ นอกจากจะช่วยให้เรามีกำลังใจและมีเหตุผลออกปั่นมากขึ้นแล้วยังช่วยส่งเสริมสุขภาพเราในทางอ้อมด้วยครับ ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัย Howard พบว่าคนที่ไม่มีเพื่อนและไม่เข้าสังคมมีความเสี่ยงในการเจ็บป่วยมากกว่าคนสุขภาพดีและคนที่ปั่นจักรยานเสียอีก อย่างที่เขาว่ากันสภาพจิตใจเราบ่งบอกถึงสภาพร่างกายครับ

13. ลดอาการเหนื่อยล้าและความเครียด

บางครั้งที่เราเหนื่อยล้า หม่นหมองไม่อยากทำอะไร การออกไปปั่นจักรยานรับอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้เราสดชื่นขึ้นอย่างน่าประหลาดใจ ผมเชื่อว่าหลายๆ คนคงเจออาการนี้ครับ ตกเย็น เปื่อ หม่นหมอง ไม่อยากไปไหน แต่พอคว่ำจักรยานออกไปปั่นกลับรู้สึกดีขึ้นและคลายความเครียดความกังวลไปได้หมด งานวิจัยสุขภาพในสหรัฐหลายๆ ชิ้นยืนยันว่าการออกกำลังกายช่วยลดความหดหู่และความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดีครับ