



ประโยชน์ของการขี่จักรยาน

- ปลอดภัยตามหลัก Social Distancing
- ทดแทนการใช้บริการขนส่งมวลชน
- ออกกำลังกายได้สุขภาพดี
- ประหยัดเงิน ประหยัดพลังงาน
- เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



การปั่นจักรยานทุกวัน แม้จะเป็นเพียงระยะทางใกล้ ๆ ก็ทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายของเรา เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจแจ่มใส การปั่นจักรยานเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพที่ดีให้กับผู้ปั่นจักรยาน นอกเหนือจากสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงแล้ว การปั่นจักรยานเป็นประจำยังมีประโยชน์อีกมาก เช่น

- การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็งการปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ ๓๐ นาทีจะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมากด้วย
- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคมการได้ปั่นจักรยาน เดิน หรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง ๓๐ นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยานเดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น
- การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดเขยการกินที่มากเกินไป หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกายทุกวันสามารถให้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป

