

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การออกกำลังกายออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่าวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่างๆ ให้สิ้นเปลืองไปอย่างใด ซึ่งการจักรยานเพียง 1 ชั่วโมง

สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรี และหากยังขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วก็จะยิ่งเผาผลาญได้มากกว่าอีกหลายเท่าตัว



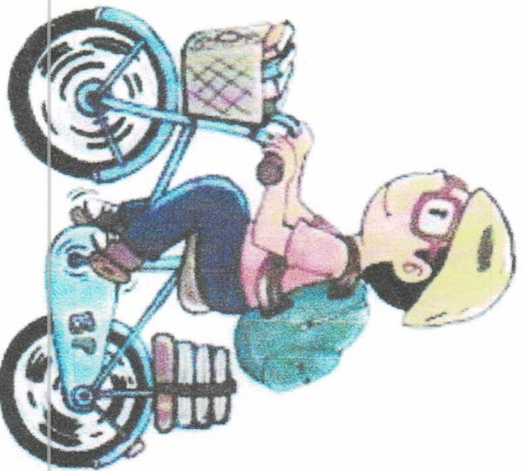
การปั่นจักรยานช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องง้อน้ำมัน พลังจากสองขาเป็นสองล้อช่วยให้เดินทางมาถึงที่หมายได้เพียงแค่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษ ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่ายและเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงานลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

5 วิธีลดภาวะโลกร้อน

1. จักรยาน ประหยัดพลังงาน แฉ่ไม่ได้สุขภาพดี รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาจักรยานใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้องไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆบ้าน เพราะการขึ้นรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลงและลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์
2. เติมน้ำมันชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม
- เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แฉ่ราคาถูกด้วย
3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ เลือกรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมให้มากที่สุดเพื่อโลก และตัวคุณเอง
4. ทางเดินขึ้นไปด้วยกัน บ้านใกล้กันไปด้วยกัน ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนท้องถนน
5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ปิดซะ ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี

รวมใจลดโลกร้อน ด้วยการปั่นจักรยาน



จัดทำโดย

องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองทุ่ง

โทร.043-030287

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการ เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก

การเพิ่มของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทนไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจกรุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน

ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจนการใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมานี้ ทำให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติและการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป



การปั่นจักรยานได้อย่างไร

1. ประสิทธิภาพพลมอง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
2. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิต : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียด และปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. ขับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนไหวที่เป็นวงกลมของข้อต่อ ช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม