



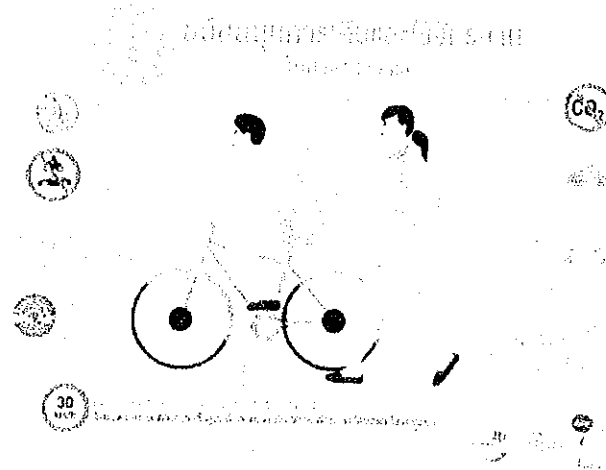
✧ ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปริมาณโลกร้อนได้ ✧

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องจมน้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ😊

ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน ลดโลกร้อน

รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้าน แล้วออกมาขี่จักรยาน ไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย



โดย
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาทอง
อำเภอเมืองกระบี่ จังหวัดกระบี่
โทร.075-664584

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การปั่นจักรยานได้อย่างไร

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่าภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศเกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตโดยเฉพาอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้งประชาชนทั่วไป

1. ประสิทธิภาพสมอง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
2. ลดอาการปวดหลัง : การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ : ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
4. กล้ามเนื้อแข็งแรง : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
5. สุขภาพจิตดี : การออกกำลังกายช่วยลดความกังวลความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
6. หัวใจ : การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
7. ขับถ่ายง่ายขึ้น : การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
8. ข้อต่อกระดูก : การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสียม

การขี่จักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการขี่จักรยานเพียง 1 ชั่วโมงสามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรีเลยทีเดียว และหากยิ่งขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วล่ะก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว

