

องค์การบริหารส่วนตำบลบางขุนไทร
ร่วมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ใช้จักรยานเพื่อลดการใช้รถยนต์

การปั่นจักรยานเป็นการช่วยประเทศลดการใช้พลังงาน ลดมลพิษ และรักษาสีสิ่งแวดล้อม ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลบางขุนไทร ขอเชิญชวนให้ประชาชนในพื้นที่ใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน เช่น การปั่นจักรยานไปจับจ่ายซื้อของที่ร้านค้าในชุมชนหรือหมู่บ้าน การเดินหรือปั่นจักรยานไปโรงเรียน การเดินหรือปั่นจักรยานในสวนสาธารณะใกล้บ้าน เป็นต้น เพื่อเป็นการร่วมรณรงค์และส่งเสริมการใช้จักรยานในชีวิตประจำวัน ประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกาย ลดอัตราการเจ็บป่วยและภาวะเสี่ยงของโรคต่าง ๆ ตามนโยบายของรัฐบาล

- การปั่นจักรยานเป็นประจำควบคุมน้ำหนัก ป้องกันอ้วน ลดความเสี่ยงมะเร็ง
การปั่นจักรยานนอกจากช่วยควบคุมน้ำหนัก ป้องกันการมีน้ำหนักเกินและภาวะอ้วนแล้ว ผู้หญิงที่เดินทางด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานอย่างน้อยวันละ 30 นาที จะมีความเสี่ยงที่เป็นมะเร็งเต้านมลดลงอย่างมากด้วย
- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้จิตใจแจ่มใส ความคิดแหลมคม
การได้ปั่นจักรยาน เดิน หรือออกกำลังกายอื่นใดครั้งละเพียง 30 นาทีสามารถทำให้คุณไวต่อการตอบสนองมากขึ้น ความทรงจำดีขึ้น และมีคิดสร้างสรรค์ได้ดีขึ้น จากผลการสำรวจพบว่าคนที่ใช้จักรยานเดินทางในชีวิตประจำวัน มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้น
- การปั่นจักรยานเป็นประจำ ช่วยลดเขยการกินที่มากเกินไป
หากปั่นจักรยานเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้รักษาน้ำหนักตัวเอาไว้ได้ ร่างกายของคนที่ได้ออกกำลังกายทุกวันสามารถใช้ผลของการออกกำลังกายมาชดเชยผลเสียจากการกินที่จนมากเกินไป
- การปั่นจักรยานเป็นประจำทำให้มีชีวิตที่ยืนยาวมากขึ้น
จากการศึกษาในประเทศนอร์เวย์พบว่า การออกกำลังกายเพียงวันละ 30 นาทีส่งผลคนเหล่านั้นมีอายุยืนยาวออกไปได้อีกมากถึง 5 ปี เมื่อเปรียบเทียบกับคนสูงอายุที่ไม่มีกิจกรรมทางกายใด ๆ ขณะที่การศึกษาในประเทศได้พบว่า การได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันเพียงวันละ 15 นาที มีผลสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับการทำให้มีอายุยืนยาวออกไปอีก 3 ปี ทั้งนี้เมื่อเริ่มทำการศึกษากลุ่มตัวอย่างพันวัยหนุ่มสาวมาหมดแล้วและไม่มีใครที่เป็นนักกีฬาอีกด้วย