



นพ.ชาญวิทย์ โคธีรานุกฤษ

โดยปกติแล้วคนที่มีน้ำหนัก 50 กิโลกรัม ถ้าเดินในอัตราส่วนประมาณ 3 กิโลเมตร ต่อชั่วโมง (เดินเร็ว) จะใช้พลังงานไป  $2.3 \times 60 = 138$  กิโลแคลอรีต่อการเดิน 1 ชั่วโมง (เท่ากับการเผาผลาญข้าวกระเพราะโกไข่ดาว 1 จาน) แต่ถ้าขี่จักรยานในอัตราประมาณ 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็จะเผาผลาญสารอาหารและใช้พลังงานในปริมาณไ้ๆ กับการ เดิน 3 กิโลเมตรต่อชั่วโมง นั้นหมายความว่าประโยชน์จากการขี่จักรยานก็คือการเผาผลาญและการใช้พลังงาน ทำให้ลดอัตราการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด

นอกจากนั้นการขี่จักรยานอย่างต่อเนื่องจึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผลทำให้หัวใจแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อเนื่องช่วยทำให้การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น ซึ่งรวมถึงเส้นเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจและอวัยวะสำคัญในร่างกาย ได้แก่ สมอง ไต ลดการเก็บสะสมตะกรันไขมันในหลอดเลือดทั่วร่างกาย ดังนั้นจึงสามารถป้องกันภาวะเส้นเลือดตีตันในวัยยะ

สำคัญที่กล่าวข้างต้น

นอกจากนั้นการขี่จักรยานยังเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ช่วยระบบการหายใจเพิ่มประสิทธิภาพการแลกเปลี่ยนออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ในถุงลมปอดให้ดีขึ้นและยังเพิ่มระดับของฮอร์โมนแอนดอร์ฟินอันจะช่วยลดความเครียดในร่างกายให้ลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ

การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานเสือภูเขา เป็นกิจกรรมที่เข้าถึงธรรมชาติที่ดี ได้รับอากาศที่มีมลพิษน้อยลงซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายแน่นอน การขี่จักรยานขึ้นลงเขาถือเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่หนัก เพราะต้องใช้พลังงานมาก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อหัวใจในคนที่หัวใจแข็งแรงอยู่แล้วจึงเหมาะที่จะปั่นจักรยานเสือภูเขาจะทำให้หัวใจแข็งแรงมากขึ้นเป็นทวีคูณ คล้ายๆ กับการเล่นเทนนิส ฟุตบอล สมรรถภาพระบบหัวใจและปอดจะดีขึ้นอย่างเด่นชัดหากว่าคุณขี่จักรยานเสือภูเขาเป็นประจำ การขี่จักรยานเสือภูเขา ปีนเขา ไตรกรีฑา เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหนัก ผู้ที่สามารถเล่นกีฬาประเภทนี้ได้ จำเป็นต้องมีสมรรถนะหัวใจและปอดดีเยี่ยมถึงจะมีความปลอดภัย