



ข่าวประชาสัมพันธ์ศูนย์พัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ Bike for health กรมอนามัย



ศูนย์ฯ จัดกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ Bike for health



ศูนย์พัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จัดกิจกรรมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ Bike for health เป็นประจำ ทุกเย็นวันพุธ เส้นทางภายในอำเภอห้วยฉัตร เริ่มสัปดาห์แรกวันพุธที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เส้นทางศูนย์อนามัย พื้นที่สูงไปยังมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง ระยะทางประมาณ ๑๐ กิโลเมตร โดยมีนางสมควร ใจกระจ่าง ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ นำเจ้าหน้าที่ศูนย์ฯ ร่วมปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ

เป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าการออกกำลังกายทุกประเภท ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงขึ้น ประโยชน์จากการขี่จักรยานก็คือการเผาผลาญและการใช้พลังงาน ทำให้ลดอัตราการสะสมของไขมันที่ผนังหลอดเลือด นอกจากนั้นการขี่จักรยานอย่างต่อเนื่อง ยังเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีผล ทำให้หัวใจแข็งแรง กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้ดีขึ้น การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น จึงสามารถป้องกันภาวะเส้นเลือดตีตันในอวัยวะสำคัญในร่างกาย เช่น สมอง ไต ฯลฯ ตลอดจนเป็นการเพิ่มระดับของฮอร์โมนแอนโดรฟิน อันจะช่วยลดความเครียดในร่างกาย ให้ลดลงอย่างมีประสิทธิภาพ 😊

