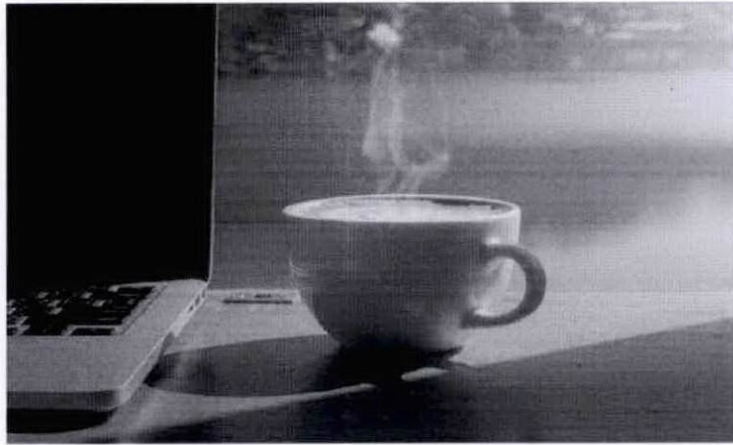


8 วิธี ดื่ม “กาแฟ” อย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย



“คาเฟอีน” ในกาแฟมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แน่แน่นอนว่าการดื่มกาแฟมากเกินไป อาจรบกวนการนอนหลับในตอนกลางคืน รวมไปถึงอาการ “ติดคาเฟอีน” ที่อาจทำให้คุณปวดหัว มีมือสั่น และอาการข้างเคียงอื่นๆ เมื่อคุณขาดกาแฟได้ แต่การดื่มกาแฟด้วยวิธีและในปริมาณที่เหมาะสม อาจทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากมันได้อย่างเต็มที่

คอกาแฟที่ต้องดื่มกาแฟเป็นประจำ มาดูกันว่าวิธีไหนบ้างที่เราจะดื่มกาแฟได้โดยไม่รู้สึกรบกวน

1. สังเกตอาการของตัวเองหลังดื่มกาแฟให้ดี

เหมือนกับการดื่มแอลกอฮอล์ หากเรารู้อาการ และขีดจำกัดของตัวเองดีว่า เราสามารถดื่มกาแฟได้กี่แก้วโดยที่เราไม่รู้สึกรบกวนของคาเฟอีนมากเกินไปจนทำให้ใจสั่น มือสั่น หรือนอนไม่หลับ เราก็จะทราบปริมาณที่เหมาะสมในการดื่มกาแฟต่อวันของเรา ซึ่งในแต่ละคนมีปริมาณที่ร่างกายทนต่อคาเฟอีนได้ในปริมาณที่แตกต่างกัน รวมถึงชนิดของกาแฟ ความเข้มข้น ความจางของกาแฟด้วย

2. เลือกดื่มกาแฟดำ ไม่ใส่น้ำตาล

ส่วนใหญ่ที่ดื่มกาแฟกันแล้วอ้วนขึ้น อาจเป็นเพราะน้ำตาลที่มากับกาแฟที่ใส่เพิ่มมาด้วย หากติดกาแฟ และต้องการใช้ประโยชน์จากคาเฟอีนจริงๆ ควรเลือกกาแฟดำ หรืออเมริกาโน เพื่อให้ได้รสชาติและประโยชน์จากกาแฟล้วนๆ ไม่รวมน้ำตาลและอื่นๆ ที่ใส่เพิ่มเข้ามา

3. ไม่ดื่มกาแฟจนรบกวนการนอนหลับพักผ่อน

อีกหนึ่งปัญหาใหญ่สำหรับคนที่ชอบดื่มกาแฟ คือการดื่มกาแฟในปริมาณหรือช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม เช่น ในช่วงเย็นๆ ที่ทำให้ฤทธิ์ของคาเฟอีนเข้าไปรบกวนการนอนหลับ ทำให้นอนไม่หลับได้ ดังนั้นควรงดดื่มกาแฟในช่วงหลัง 4-6 โมงเย็นเป็นต้นไป

4. ไม่ดื่มกาแฟขณะท้องว่าง

หลายคนอาจเคยสังเกตเห็นว่ากาแฟมักขายคู่กับอาหารอื่นๆ เช่น คูกี้ โดนัท ขนมปัง แซนวิช และอื่นๆ ในมือเช้า เพราะจริงๆ แล้วการดื่มกาแฟในขณะที่ท้องว่าง อาจเข้าไปเร่งการหลั่งกรดย่อยอาหารในกระเพาะอาหารได้ ดังนั้นหากดื่มกาแฟไปพร้อมๆ กับอาหารเช้า ก็จะช่วยป้องกันเรื่องนี้ได้

5. ไม่ดื่มกาแฟทุกคำคืน

หลายคนเลือกดื่มกาแฟทุกครั้งที่ต้องอยู่อ่านหนังสือหรือทำงานตอนกลางคืนจะได้ไม่ง่วง แม้ว่าฤทธิ์ของคาเฟอีนจะช่วยให้สมองของคุณตื่นตัวได้ชั่วคราว แต่ไม่ควรใช้มันขึ้นในการอยู่เฝ้าตอนกลางคืนตลอดเวลา เพราะอย่างไรสมองก็ยังคงต้องการการพักผ่อนที่แท้จริงมากกว่า

6. กินแคลเซียมทดแทน

หากคุณดื่มกาแฟเป็นประจำ ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมให้มากขึ้น เช่น นม โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย คะน้า บรอกโคลี เป็นต้น เพื่อทดแทนแคลเซียมที่สูญเสียไปกับปัสสาวะ และลดความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน หรืออาจปรับเปลี่ยนโดยการชงกาแฟใส่นมแทนครีมเทียม เป็นต้น

7. กินผักผลไม้ให้มากขึ้น

กินผักผลไม้อย่างเพียงพอทุกวัน เนื่องจากในกระบวนการคั่วเมล็ดกาแฟจะมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้น วิตามินซี อี และบีตาแคโรทีนในผักผลไม้ เช่น มะเขือเทศ แครร์รอต ผักใบเขียว ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน เป็นต้น จะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกายได้

8. ดื่มน้ำเปล่ามากๆ

ดื่มน้ำสะอาดมากๆ เพื่อชดเชยการสูญเสียน้ำจากฤทธิ์ในการขับปัสสาวะของคาเฟอีน

ข้อมูล : มูลนิธิหมอชาวบ้าน

ภาพ : iStock