

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ดื่มกาแฟอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ คาเฟอีนในกาแฟนั้นมีทั้งข้อดีและข้อเสีย เพราะการดื่มกาแฟมากเกินไปอาจรบกวนการนอนหลับในตอนกลางคืน รวมไปถึงอาการวิตกกังวลที่อาจทำให้ปวดหัว มือสั่น และมีอาการข้างเคียงอื่นๆ เมื่อขาดกาแฟได้ แต่หากมีวิธีการดื่มกาแฟและปริมาณในการดื่มที่เหมาะสม อาจทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์จากกาแฟได้อย่างเต็มที่ ดังนี้ ครับ/คะ

**1.สังเกตอาการของตัวเองหลังดื่มกาแฟ** ว่าสามารถดื่มกาแฟได้กี่แก้วโดยที่ไม่รู้สึกถึงฤทธิ์ของคาเฟอีนมากเกินไปจนทำให้ใจสั่น มือสั่น หรือนอนไม่หลับ ก็ควรทราบปริมาณที่เหมาะสมในการดื่มกาแฟต่อวันของตนเอง ซึ่งในแต่ละคนมีปริมาณที่ร่างกายทนต่อคาเฟอีนได้ในปริมาณที่แตกต่างกัน รวมถึงชนิดของกาแฟ ความเข้มข้น ความจางของกาแฟด้วย

**2.เลือกดื่มกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล** ส่วนใหญ่ที่ดื่มกาแฟแล้วอ้วนขึ้นอาจเป็นเพราะน้ำตาลที่มากับกาแฟ หากดื่มกาแฟและต้องการประโยชน์จากคาเฟอีน ควรเลือกกาแฟดำหรืออเมริกาโน่ เพื่อให้ได้รสชาติและประโยชน์จากกาแฟล้วนๆ

**3.ไม่ดื่มกาแฟจนรบกวนการนอนหลับพักผ่อน** ปัญหาใหญ่สำหรับคนที่ชอบดื่มกาแฟ คือการดื่มกาแฟในปริมาณหรือช่วงเวลาที่ ไม่เหมาะสม เช่น ดื่มกาแฟในช่วงเย็น ที่ทำให้ฤทธิ์ของคาเฟอีนเข้าไปรบกวนการนอนหลับ ทำให้นอนไม่หลับได้ ดังนั้นควรงดดื่มกาแฟในช่วงหลัง 16.00-18.00 น. เป็นต้นไป

**4.ไม่ดื่มกาแฟขณะท้องว่าง** เนื่องจากการดื่มกาแฟในขณะที่ท้องว่าง อาจเข้าไปเร่งการหลั่งกรดย่อยอาหารในกระเพาะอาหารได้ ดังนั้นหากดื่มกาแฟไปพร้อมๆ กับอาหารเช้าก็จะช่วยป้องกันเรื่องนี้ได้

**5.ไม่ดื่มกาแฟทุกคำคืน** หลายคนเลือกดื่มกาแฟทุกครั้งที่ต้องอยู่อ่านหนังสือหรือทำงานตอนกลางคืนเพื่อจะได้ไม่ง่วง แม้ว่าฤทธิ์ของคาเฟอีนจะช่วยให้สมองตื่นตัวได้ชั่วคราว แต่ไม่ควรทำแบบนี้ตลอดเวลา เพราะสมองก็ยังต้องการการพักผ่อนที่แท้จริงมากกว่า

**6.กินแคลเซียมทดแทน** หากดื่มกาแฟเป็นประจำ ควรกินอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมให้มากขึ้น เช่น นม โยเกิร์ต ปลาเล็กปลาน้อย คะน้า บรอกโคลี เป็นต้น เพื่อทดแทนแคลเซียมที่สูญเสียไปกับปัสสาวะ และลดความเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน หรืออาจปรับเปลี่ยนโดยการชงกาแฟใส่นมแทนครีมเทียม เป็นต้น

**7.กินผักผลไม้ให้มากขึ้น** กินผักผลไม้ให้เพียงพอทุกวัน เนื่องจากในกระบวนการคั่วเมล็ดกาแฟจะมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้น วิตามินซี อี และเบต้าแคโรทีนในผักผลไม้ เช่น มะเขือเทศ แครร์รอต ผักใบเขียว ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน จะช่วยกำจัดอนุมูลอิสระในร่างกายได้

**8.ดื่มน้ำมากๆ** เพื่อชดเชยการสูญเสียจากฤทธิ์ในการขับปัสสาวะของคาเฟอีน

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ดังนั้น เพื่อให้เกิดประโยชน์จากการดื่มกาแฟ หรือแก้ง่วง แนะนำให้ดื่มกาแฟครั้งละน้อยๆ เพื่อกระจายการดื่มออกไปในแต่ละครั้ง หรือแก้วเล็กๆ แต่สามารถทานได้เรื่อยๆ ค่อยๆ จิบไปที่ละนิดเพราะกาแฟจะเริ่มออกฤทธิ์หลังจากดื่มไปแล้ว 15 นาที และการดื่มแบบนี้ก็จะช่วยให้ร่างกายของเราตื่นตัวได้ยาวนานกว่าการดื่มที่เดียวครั้งละมากๆ แต่ข้อสำคัญให้ปริมาณของคาเฟอีนรวมกันแล้วไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวันจะดีที่สุดครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ดื่มกาแฟอย่างไรให้ได้ประโยชน์ ไม่เป็นโทษต่อร่างกาย”

เรียบเรียงโดย อรัญญา ชมชื่น / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย [radiothailand.prd.go.th](http://radiothailand.prd.go.th) หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน