

## บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “7 วิธีเลิกกาแฟแบบไม่หักดิบ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ กาแฟ ถือเป็นเครื่องดื่มยอดนิยมที่มนุษย์ทำงานเกือบทุกคนดื่มเป็นประจำ วันไหนไม่ดื่มกาแฟแล้วปวดหัว ง่วง อ่อนเพลีย วันนั้นทั้งวันถึงกับทำงานไม่ได้ ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นภาวะถอนคาเฟอีน หรืออาการติดกาแฟนั่นเอง หลายคนคิดอยากจะเลิกแต่ก็ไม่สามารถทนต่ออาการของภาวะถอนคาเฟอีนได้ ซึ่งอาการดังกล่าวจะมีความรุนแรงมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับแต่ละคน บทความประจำวันวันนี้จึงขอแนะนำ 7 วิธีเลิกกาแฟแบบง่ายๆ โดยไม่ต้องหักดิบให้ร่างกายทรมาณมาฝากกัน ดังนี้ ครับ/คะ

**1. ลดปริมาณแทนการหักดิบ** เพราะการเลิกกาแฟแบบกะทันหันหรือหักดิบทันที จะทำให้เกิดอาการข้างเคียงต่างๆ ตามมา เนื่องจากร่างกายปรับตัวไม่ทัน จึงควรใช้วิธีค่อยๆ ลดปริมาณกาแฟลง เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 3 แก้ว ก็ลดลงมาเหลือ 1-2 แก้วเรื่อยๆ จนสามารถเหลืออาทิตย์ละ 3 แก้ว หรืออาจจะใช้วิธีเปลี่ยนแก้วให้ขนาดเล็กลง จนสามารถหยุดกินได้

**2. เข้มให้น้อยลง** ร่างกายของคนเราไม่ควรรับคาเฟอีนเกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งในกาแฟ 1 แก้ว มักมีปริมาณคาเฟอีนประมาณ 100-120 มิลลิกรัม แต่หากยิ่งขงเข้มมากๆ ปริมาณคาเฟอีนก็จะมากตามไปด้วย ลองหันมาดื่มกาแฟเข้มให้น้อยลง หรือผสมน้ำเข้าไปเพื่อเจือจาง และทำเช่นนี้เรื่อยๆ ทุกวันก็จะช่วยให้เราสามารถลดการดื่มกาแฟลงได้โดยไม่มีอาการถอนคาเฟอีน

**3. ลองเปลี่ยนเครื่องดื่ม** ลองหันมาดื่มเครื่องดื่มอื่นๆ ที่มีคาเฟอีนน้อยลงมา เช่น ชา โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง หรือใครที่ยังชอบกลิ่นและรสของกาแฟ ก็สามารถเลือกกินเป็นกาแฟดีแคฟ (Decaf) หรือกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีนแทน

**4. ดื่มน้ำเปล่าเยอะ ๆ** น้ำเปล่าสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดหัว ทำให้สดชื่นขึ้น และยังช่วยขับสารคาเฟอีนในร่างกายออกไปอีกด้วย นอกจากนี้ควรดื่มน้ำเปล่าในปริมาณมากๆ เนื่องจากคาเฟอีนในกาแฟมีฤทธิ์ขับน้ำออกจากร่างกาย จึงทำให้มีอาการปัสสาวะบ่อยและมากกว่าปกติ ดังนั้น ควรดื่มน้ำแทนน้ำที่สูญเสียไป เพื่อช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำและรู้สึกอ่อนเพลีย

**5. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และลดสูบบุหรี่** เนื่องจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ มีฤทธิ์ในการกดประสาทเช่นเดียวกับกาแฟ ต่อให้ลดปริมาณกาแฟลง แต่ยังคงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่ ก็จะทำให้มีอาการอยากดื่มกาแฟมากขึ้นกว่าเดิม อีกทั้งอาการของภาวะถอนคาเฟอีนก็จะยิ่งแย่งลง

**6. ห้ามงดอาหารเช้า** หลายคนมักงดการทานมื้อเช้า แล้วหันมาดื่มกาแฟแทน การทำเช่นนี้จะทำให้เรายิ่งดื่มกาแฟมากขึ้น และยังส่งผลเสียต่อร่างกาย ดังนั้น ต้องหันมากินอาหารเช้า ควบคู่กับการดื่มกาแฟในปริมาณที่น้อยลงมา ร่างกายก็จะค่อยๆ ปรับตัวและขับคาเฟอีนออกจากร่างกายได้

**7. หาวิธีแก้ง่วงแทนการดื่มกาแฟ** โดยควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนดึกหรืออดนอน หากระหว่างทำงานยังมีอาการง่วง ลองหาวิธีทำให้ไม่ง่วง เช่น ลองลุกไปยืดเส้นยืดสาย สูดอากาศ เข้าห้องน้ำ นอกจากจะช่วยให้หายง่วงแล้ว ยังลดปัญหานั่งทำงานแล้วปวดหลังได้อีกด้วย

ท่านผู้ฟังครับ/คะ กาแฟไม่ได้มีแค่โทษเสมอไป หากดื่มอย่างถูกต้องก็จะส่งผลดีต่อร่างกาย ดังนั้น ไม่จำเป็นต้องเลิกไปตลอดชีวิต และในทางกลับกันหากดื่มอย่างไม่ถูกต้องจนร่างกายเสพติดกาแฟ นอกจากจะมีภาวะถอนคาเฟอีนที่แสนทรมาณแล้ว ยังเสี่ยงต่อสารพัดโรคร้ายอีกด้วย ครับ/คะ

## จบบทความประจำวัน เรื่อง “7 วิธีเลิกกาแฟแบบไม่หักดิบ”

เรียบเรียงโดย ชลวาทิ อาแวโชะ / เติชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

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