สวยใส

นำเสนอเมื่อ : 9 มี.ค. 2552

สุขภาพดี ด้วยกาแฟ

สวยใส สุขภาพดี ด้วยกาแฟ

ใครจะไปเชื่อว่ากาแฟที่ส่งกลิ่นหอมกรุ่นพร้อมรับอรุณทุกเช้าจะสามารถส่งผลให้ผู้ดื่มมีความอ่อนเยาว์ สุขภาพดี โดยเฉพาะคุณผู้หญิงที่แสนจะเข็ดขยาดกับริ้วรอยบนใบหน้าจากสารที่เรียกกันว่า “อนุมูลอิสระ”

นอกจากอนุมูลอิสระ จะก่อให้เกิดริ้วรอยที่ไม่พึงประสงค์แล้ว ยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด ตอกระจก ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง อัลไซเมอร์ เบาหวาน มะเร็ง เป็นต้น ด้วยการเกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ที่สำคัญ เจ้าอนุมูลอิสระนี้ยังพบได้ตลอดเวลาในร่างกาย ซึ่งต่อให้สุขภาพดีแค่ไหน ก็ต้องมีอนุมูลอิสระเกิดขึ้นอยู่วันยังค่ำและห้ามไม่ให้เกิดไม่ได้

อนุมูลอิสระมีแหล่งที่มา 2 แหล่งคือจากภายในร่างกาย เช่น การเผาผลาญอาหาร การหายใจ การออกกำลังกายหักโหม การติดเชื้อ ความเครียด และภายนอกร่างกายคือ อาหารไหมเกรียม สารกันบูด ยาฆ่าแมลง แสงอุลตราไวโอเล็ต และมลพิษต่าง ๆ

นอกจากนั้นเมื่อคนเราอายุมากขึ้น
เซลล์ในร่างกายทุกเซลล์จะผลิตอนุมูลอิสระมากขึ้นและความสามารถในการกำจัดอนุมูลอิสระก็ลดลง จึงทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว ซึ่งแม้ว่าร่างกายจะสร้างเอ้นไซม์ที่ใช้กำจัดอนุมูลอิสระได้ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ ต้องกินอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระเพิ่มเติมด้วย

สารต้านอนุมูลอิสระ พบได้ทั้งในผักผลไม้ เช่น วิตามินซี อี เบต้าแคโรทีน สังกะสี ซีลีเนียม และยังพบมากในเมล็ดกาแฟสดที่ยังไม่ผ่านการคั่ว ชื่อว่า “กรดคลอโรจินิก” ซึ่งมีขนาดโมเลกุลเล็ก ร่างกายสามารถดูดซึมและนำไปใช้ประโยชน์ได้ดี
แต่กรดคลอโรจินิกจะเกิดการสลายตัวเมื่อโดนความร้อนจากการคั่วเมล็ดกาแฟ
จึงมีการนำเมล็ดกาแฟสดที่ยังไม่ผ่านการคั่วมาผสมกับกาแฟที่ผ่านการคั่วแล้ว ผลิตออกมาเป็นกาแฟผงสำเร็จรูป เพื่อให้มีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง

ดังนั้นการบริโภคกาแฟที่มีสารต้านอนุมูลอิสระจึงเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับคนที่ห่วงใยสุขภาพ

กาแฟ 3 in 1

กาแฟ 3 in 1 ปัจจุบันนิยมกินกันมาก ซองหนึ่งอาจมีน้ำตาลปริมาณมากพอสมควร บางคนไม่อยากกินน้ำตาลมากๆขนาดนั้น

ฉะนั้นเวลากินกาแฟ 3 in 1 ควรชงโดยการรินน้ำร้อนแล้ว เขย่าแก้วเบาๆให้กาแฟละลายให้หมด

เราไม่ต้องใช้ช้อนหรืออื่นๆลงไปคนให้กาแฟละลายครับ เราดื่มแบบนั้นเลย เมื่อดื่มหมดจะเห็น**น้ำตาลตกค้างกนแก้วประมาณ 1 ช้อนชา**

ดั้งนั้นกาแฟ 1 ซอง เราจะลดการกินน้ำตาลได้ประมาณ 1 ช้อนชา วันหนึ่งเราดื่ม 4 ซอง ก็ 4 ช้อนชา ก็ลดได้มากโขอยู่ครับ