

ติดกาแฟทั้งที อย่างนี้ต้องดื่มให้ฉลาด

🕒 นำเสนอเมื่อ 7 ก.ค. 2557

ติดกาแฟทั้งที อย่างนี้ต้องดื่มให้ฉลาด (Lisa)

ได้ยินบ่อยเหลือเกินว่าดื่มกาแฟแล้วไม่ดีต่อสุขภาพ บ้างก็ว่าดี ดื่บบ้างไม่เห็นจะเป็นไร ในเมื่อไม่มีตำราไหนระบุได้ เรามาหาวิธีดื่มให้สุขภาพไม่เสียและมีแต่ได้กันดีกว่า

เพราะไม่ใช่แค่ร้านกาแฟเก๋ ๆ ที่มีมากมายทุกหัวมุมตึกชวชน่านิ่งเท่านั้น แต่รสชาติกาแฟแต่ละแบรนด์ก็ยิ่งดีขึ้นเรื่อย ๆ ชวนให้เราอดใจไม่ไหวที่จะขอจิบสักแก้ว บางคนอาจดื่มมากกว่า 2 แก้วต่อวัน แต่นั่นไม่ดีเท่ากับการรู้จักดื่มกาแฟให้ไม่ทำร้ายตัวเอง จะเป็นแบบไหน มาดูกัน

แก้วเดียวก็เอาอยู่

กาแฟให้รสหอมหวานดึงดูดใจแค่ไหนก็เถอะ แต่การดื่มหรือกินอะไรก็ตาม การยึดหลักของความพอดีใช้ได้กับทุกเรื่องอยู่แล้ว ร่างกายแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน แต่การดื่มกาแฟวันละแก้วน่าจะพอดีแล้วกับร่างกาย หรืออาจเพิ่มอีกแก้วในบางวันที่ต้องการความกระปรี้กระเปร่า แต่ถ้ามมากกว่านี้แล้วละก็ บอกได้เลยวากาเฟ้อินจะทวมร่าง นอนไม่หลับเองาย ๆ

อย่าดื่มตอนท้องว่าง

เพราะคาเฟอีน (รวมทั้งในชา) จะไปเร่งให้ท้องที่ว่าง ๆ นั้นหลังกรดออกมา ผลคือกรดจะเพิ่มขึ้นในกระเพาะเปล่า ๆ ชวนให้ไม่สบายท้อง และจะเป็นโรคกระเพาะอาหารเอาได้ ทางที่ดีควรดื่มพร้อมอาหารอะไรบาง ไม่วาขนมปังหรือเค้กสักชิ้น จะได้ดูแลท้องไปด้วยใจละ

เลี่ยงการเข้าห้องน้ำบ่อย

ด้วยการจิบน้ำเปล่าตามหลังกาแฟสักหน่อย จริงอยู่การเติมน้ำเข้าร่างกายทำให้เราต้องเข้าห้องน้ำ แต่สังเกตกันบางหรือเปล่าวากลิ่นที่ออกมาจะเป็นกลิ่นกาแฟ-กาเฟ นั่นเพราะคาเฟอีนมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ โดยไปลดการดูดกลับของโซเดียม โพแทสเซียม และแคลเซียมจากหน่วยไตที่ถูกขับออกมาพร้อมปัสสาวะ ทางที่ดีดื่มน้ำตามเสียหน่อยให้เจือจางอาจทำให้เบาบางลงได้

ตีกลางวันดีกว่านะ

เพราะหากเป็นมือค้ำที่ร่างกายเตรียมจะพักผ่อนแล้วละก็ บอกได้เลยว่าคืนนี้นอนหลับและหลายร้อยตัวแ่น การตีกลางวันทำให้รู้สึกสดชื่นตอนเช้าหรือระหว่างวันจะดีกว่า จะตีมรสชาติแบบไหนไม่มีใครว่าอยู่แล้ว

แก้วนึ่งต้องไม่อ้วน

ใครตีกลางวันได้ยิ่งแจ๋ว เพราะไม่อ้วนแน่นอน แต่ถ้าติดหวานและกลัวอ้วน เติมน้ำตาลเล็กน้อย (หรือแบบน้ำตาลเทียม) ก็สามารถทำได้ ที่แน่ ๆ เลี่ยงความหวานชนิดนมข้นหวาน ครีมต่าง ๆ รวมทั้งครีมเทียม กินแบบเบา ๆ ใส ๆ นีละ เฮลตี้กว่าเยอะ

กินแคลเซียมทดแทน

เพราะคาเฟอีนอาจดึงแคลเซียมออกไปจากร่างกาย ทางที่ดีกินทดแทนสักหน่อยก็น่าจะปลอดภัยกว่า ไม่ว่าแคลเซียมจากนม เมล็ดปลา หรือผักจำพวกคะน้า บร็อกโคลี เป็นต้น จะได้ชดเชยสารอาหารที่เสียไป และอาหารจำพวกนี้ยังดีต่อสุขภาพด้วย

TIP

หากร่างกายได้รับคาเฟอีนมากกว่า 150 มิลลิกรัมต่อวัน จะทำให้เราหลับยาก หลับไม่สนิท หรืออาจตื่นบ่อย ๆ ระหว่างหลับ ลองสังเกตดูนะว่าเรามีอาการแบบนี้เพราะตีกลางวันมากเกินไปหรือเปล่า

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)