

6 Tips เพื่อคอกาแฟ(รักนะ..จึงบอก)

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552

Tips จิบกาแฟเพื่อสุขภาพ



อัปเดตความรู้ใหม่ และสลัดความเชื่อเก่าที่ผิดๆ เรื่องกาแฟทิ้ง...เพราะมันให้คุณมากกว่าโทษ ถ้าคุณรู้จักดื่ม และนี่คือ 6 ข้อเท็จจริงที่เราเอามาบอก

1. ไม่จริง...ว่าการดื่มกาแฟทำให้เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิต เป็นหมัน ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์แท้งได้ ส่งผลให้ทารกแรกคลอดน้ำหนักน้อย เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งรังไข่ ซีสต์ในเต้านม และกระดูกพรุน ถ้าคุณดื่มเพียงวันละ 1-2 ถ้วย
2. ไม่รู้ใช่ไหม... กาแฟช่วยลดความเสี่ยงการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคพาร์คินสัน ลดอันตรายจากตับในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคตับ ลดอาการหอบในผู้ที่มีโรคหอบหืด เพิ่มความจำ และสำหรับนักกีฬาจะช่วยเพิ่มความทนและความอึดในกีฬาที่ต้องใช้เวลานาน
3. ต้องดื่มบ่อยๆ... สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟเพราะต้องการแก้ง่วง แนะนำให้ดื่มปริมาณน้อยๆ แต่กระจายการดื่มออกไปตลอดวัน เช่น แทนที่จะดื่มถ้วยใหญ่ 16 ออนซ์ (500 มล.) ในตอนเช้า ให้ดื่มเพียงครึ่งละ 2-3 ออนซ์ (60-90 มล.) แต่บ่อยขึ้น กาแฟจะเริ่มออกฤทธิ์ใน 15 นาที และจะอยู่ในร่างกายนานหลายชั่วโมง และต้องใช้เวลาถึง 6 ชั่วโมงกว่าที่จะถูกขจัดออกจากร่างกาย
4. กาแฟดีกว่าไวน์และชาสมุนไพร... เมล็ดกาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าชาเขียวถึง 4 เท่า และยิ่งมากกว่าโกโก้ ชาสมุนไพร และไวน์แดง ที่มากกว่าเพราะผู้บริโภคดื่มกาแฟมากกว่าเครื่องดื่มอื่นๆ แต่สารต้านอนุมูลอิสระในกาแฟแต่ละถ้วยและแต่ละยี่ห้อนั้นก็แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของกาแฟ
5. ระวังไว้นิดก็ดี... องค์ประกอบหลักของกาแฟคือ สารกาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นที่มีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือเต้นผิดปกติในบางครั้ง และเพิ่มความดันโลหิต งานวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยโทรอนโทเปิดเผยว่า การดื่มกาแฟมากอาจเพิ่มความเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลันในผู้ที่มีนิ่วขจัดกาเฟอีนซ้ำ ทำให้กาเฟอีนอยู่ในกระแสเลือดนานขึ้น แต่สำหรับคนที่นิ่วขจัดกาเฟอีนได้เร็วกาแฟก็จะมีผล
6. ดีแค่ไหน... ไม่ช่วยอะไร ผู้ที่ดื่มกาแฟสกัดกาเฟอีน อาจคิดว่าปลอดภัย แต่นักวิจัยเตือนว่า กาแฟสกัดกาเฟอีนอาจเพิ่มระดับกรดไขมันในเลือดให้สร้างแอลดีแอล ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวร้ายได้ เพราะในกระบวนการสกัดกาเฟอีนจะสกัดเอาสารฟีนอลอยด์ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและสารอื่นๆ ที่ให้รสชาติกาแฟต่างๆ ออกไปด้วย ดังนั้น การดื่มดีแคฟนอกจากจะอร่อยน้อยลงแล้ว ยังมีผลเสียต่อสุขภาพอีกด้วย

อะไรที่มากหรือน้อยเกินไปพอดีล้วนมีโทษทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น ถ้าคุณอยากดื่มกาแฟให้ได้ประโยชน์ก็ต้องเลือกในปริมาณ และรสชาติที่พอดีแล้วจะมีความสุขกับกาแฟแก้วโปรดไปอีกนานๆ