

## ตีหมกกาแฟอย่างไร ไม่เสียสุขภาพ ?

นำเสนอเมื่อ : 5 ม.ค. 2552

ตีหมกกาแฟอย่างไร ไม่เสียสุขภาพ ?

### ตีหมกกาแฟอย่างไร ไม่เสียสุขภาพ ...

กาแฟเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากต้นกาแฟ ซึ่งนำเมล็ดมาคั่ว และกาแฟก็ได้รับความนิยมกันมากสำหรับคนทำงาน หรือตีหมกเป็นของว่างในยามพบปะสังสรรค์ คนส่วนใหญ่จะนิยมตีหมกในรูปของกาแฟสดกันมากกว่าเพราะมีรสชาติที่กลมกล่อมมากกว่า และสำหรับคนที่ไม่มีเวลาอาจจะตีหมกเป็นกาแฟสำเร็จรูปที่พร้อมชงตีหมกเลย

เมื่อ 20 ปีที่ผ่านมา กาแฟและเครื่องตีหมกที่มีคาเฟอีนถูกโจมตีว่า ทำให้เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิต เป็นหมัน ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์แท้งได้หรือทารกน้ำหนักน้อย เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งรังไข่ ซีสต์ในเต้านม และกระดูกพรุน แต่ข้อมูลการวิจัยในปัจจุบันเปิดเผยว่าการตีหมกกาแฟเพียงวันละ 1-2 ถ้วยนั้นปลอดภัย และอาจให้ผลดี ถ้าตีหมกให้เป็น

กาแฟสดจากธรรมชาติ มีผลดีต่อสุขภาพเพราะมีตัวต้านอนุมูลอิสระ ยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคพาร์คินสัน ลดอันตรายจากตับในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคตับ ลดอาการหอบในผู้ที่มีโรคหอบหืด เพิ่มความจำ และสำหรับนักกีฬาเพิ่มความทนและความอึดในกีฬาที่ต้องใช้เวลานาน แถบทำให้ผิวสดใส

สำหรับผู้ที่ตีหมกกาแฟเพราะต้องการแก้ง่วง ก็ควรตีหมกปริมาณน้อยๆ แต่กระจายการตีหมกออกไปตลอดวัน แต่บ่อยขึ้น กาแฟจะเริ่มออกฤทธิ์ใน 15 นาทีและจะอยู่ในร่างกายนานหลายชั่วโมง และต้องใช้เวลาราว 6 ชั่วโมงกว่าที่จะถูกขจัดออกจากร่างกาย แต่ถ้าตีหมกมากเกินไปอาจเป็นผลต่อร่างกายอาจทำให้นอนไม่หลับ และร่างกายอ่อนเพลียได้

เมล็ดกาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าชาเขียวถึง 4 เท่า และยิ่งมากกว่าโกโก้ ชาสมุนไพรและไวน์แดงอีก ที่มากกว่าเพราะพบปริมาณคาเฟอีนมากกว่าเครื่องตีหมกอื่นๆ แต่สารต้านอนุมูลอิสระในกาแฟแต่ละถ้วยและแต่ละยี่ห้อนั้นก็ไม่ได้ต่างกันขึ้นกับชนิดของกาแฟ

คนที่ตีหมกกาแฟอย่าเพิ่งดีใจไปว่ากาแฟนั้นสามารถต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย และสามารถต้านโรคต่าง ๆ ได้ แต่ในกาแฟก็มีโทษเหมือนกัน เพราะองค์ประกอบหลักของกาแฟคือสารคาเฟอีน ซึ่งเป็นเป็นสารกระตุ้น จึงมีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจพอสมควร โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น เพิ่มความดันโลหิต และทำให้หัวใจเต้นผิดปกติในบางครั้ง

และการดื่มกาแฟมากอาจเพิ่มความเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลันในผู้ที่มีโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูง  
ทำให้คาเฟอีนอยู่ในกระแสเลือดนานขึ้น แต่สำหรับคนที่มีโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูงก็อาจไม่มีผลต่อร่างกาย

สำหรับผู้ที่มีโรคหัวใจอยู่แล้ว ไม่ควรหันมาดื่มเพียงเพื่อต้องการผลดีจากคาเฟอีน  
โดยเฉพาะคนที่ร่างกายไวต่อคาเฟอีน การดื่มอาจยิ่งเพิ่มผลเสีย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น  
กระวนกระวาย นอนไม่หลับ กระเพาะหลังกรดออกมามากเกินไป ทำให้ปวดท้อง  
และเป็นสารขับปัสสาวะทำให้ร่างกายเสียน้ำมากขึ้น ดังนั้นทุกครั้งที่ต้องดื่มกาแฟควรดื่มน้ำตามไปชดเชยด้วย

สารคาเฟอีนเป็นสารธรรมชาติที่พบในอาหารอื่นด้วย เช่น ใบชา เมล็ดโคลา โกโก้ ช็อคโกแลต  
น้ำอัดลมสีดำ และยาบางชนิด ซึ่งอาจทำให้ร่างกายได้รับคาเฟอีนเกินควร  
จึงต้องตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเองเสมอ

สิ่งที่พึงระวังสำหรับคนที่ดื่มกาแฟ ถ้าต้องเลือกกาแฟสกัดคาเฟอีน  
ควรเลือกชนิดที่ใช้กระบวนการสกัดธรรมชาติ และไม่ควรมีคาเฟอีนมากเกินไป ถ้าเป็นไปได้ดื่มวันละ 1-2  
แก้วก็น่าจะเหมาะสม

ขอขอบคุณ **สุทธิรักษ์.คอม**