ดื่มกาแฟอย่างไร ไม่เสียสุขภาพ ?

นำเสนอเมื่อ : 5 ม.ค. 2552

ดื่มกาแฟอย่างไร ไม่เสียสุขภาพ ?

ดื่มกาแฟอย่างไร ไม่เสียสุขภาพ ...

กาแฟเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากต้นกาแฟ ซึ่งนำเมล็ดมาคั่ว
และกาแฟก็ได้รับความนิยมกันมากสำหรับคนทำงาน หรือดื่มเป็นของว่างในยามพบปะสังสรรค์
คนส่วนใหญ่จะนิยมดื่มในรูปของกาแฟสดกันมากกว่าเพราะมีรสชาติที่กลมกล่อมมากกว่า
และสำหรับคนที่ไม่มีเวลาก็อาจดื่มเป็นกาแฟสำเร็จรูปที่พร้อมชงดื่มเลย

เมื่อ 20 ปีที่ผ่านมา กาแฟและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนถูกโจมตีว่า ทำให้เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิต
เป็นหมัน ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์แท้งได้หรือทารกน้ำหนักน้อย เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งรังไข่ ซีสต์ในเต้านม
และกระดูกพรุน แต่ข้อมูลการวิจัยในปัจจุบันเปิดเผยว่าการดื่มกาแฟเพียงวันละ 1-2 ถ้วยนั้นปลอดภัย
และอาจให้ผลดี ถ้าดื่มให้เป็น

กาแฟสดจากธรรมชาติ มีผลดีต่อสุขภาพเพราะมีตัวต้านอนุมูลอิสระ
ยังยังช่วยลดความเสี่ยงการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคพาร์คินสัน
ลดอันตรายจากตับในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคตับ ลดอาการหอบในผู้ที่มีโรคหอบหืด เพิ่มความจำ
และสำหรับนักกีฬาเพิ่มความทนและความอึดในกีฬาที่ต้องใช้เวลานาน แถบทำให้ผิวสดใส

สำหรับผู้ที่ดื่มกาแฟเพราะต้องการแก้ง่วง ก็ควรดื่มปริมาณน้อยๆ แต่กระจายการดื่มออกไปตลอดวัน
แต่บ่อยขึ้น กาแฟจะเริ่มออกฤทธิ์ใน 15 นาทีและจะอยู่ในร่างกายนานหลายชั่วโมง และต้องใช้เวลาถึง 6
ชั่วโมงกว่าที่จะถูกขจัดออกจากร่างกาย แต่ถ้าดื่มมากไปอาจเป็นผลต่อร่างกายอาจทำให้นอนไม่หลับ
และร่างกายอ่อนเพลียได้

เมล็ดกาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าชาเขียวถึง 4 เท่า และยังมากกว่าโกโก้
ชาสมุนไพรและไวน์แดงอีก ที่มากกว่าเพราะผู้บริโภคดื่มกาแฟมากกว่าเครื่องดื่มอื่นๆ
แต่สารต้านอนุมูลอิสระในกาแฟแต่ละถ้วยและแต่ละยี่ห้อนั้นก็ไม่เท่ากันขึ้นกับชนิดของกาแฟ

คนที่ดื่มกาแฟอย่าเพิ่งดีใจไปว่ากาแฟนั้นสามารถต้านอนุมูลอิสระให้กับร่างกาย
และสามารถต้านโรคต่าง ๆ ได้ แต่ในกาแฟก็มีโทษเหมือนกัน เพราะองค์ประกอบหลักของกาแฟคือสารคาเฟอีน
ซึ่งเป็นเป็นสารกระตุ้น จึงมีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจพอสมควร โดยทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น
เพิ่มความดันโลหิต และทำให้หัวใจเต้นผิดปกติในบางครั้ง

และการดื่มกาแฟมากอาจเพิ่มความเสี่ยงหัวใจวายเฉียบพลันในผู้ที่มียีนขจัดคาเฟอีนช้า ทำให้คาเฟอีนอยู่ในกระแสเลือดนานขึ้น แต่สำหรับคนที่มียีนปกติที่ขจัดคาเฟอีนได้เร็วกาแฟก็จะไม่มีผลต่อร่างกาย

สำหรับผู้ที่เลี่ยงกาแฟอยู่แล้ว ไม่ควรหันมาดื่มเพียงเพื่อต้องการผลดีจากคาเฟอีน โดยเฉพาะคนที่ร่างกายไวต่อกาแฟ การดื่มอาจยิ่งเพิ่มผลเสีย เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น กระวนกระวาย นอนไม่หลับ กระเพาะหลั่งกรดออกมามากเกินควร ทำให้ปวดท้อง และเป็นสารขับปัสสาวะทำให้ร่างกายเสียน้ำมากขึ้น ดังนั้นทุกครั้งที่ดื่มกาแฟควรดื่มน้ำตามไปชดเชยด้วย

สารคาเฟอีนเป็นสารธรรมชาติที่พบในอาหารอื่นด้วย เช่นใบชา เมล็ดโคลา โกโก้ ช็อคโกแลต น้ำอัดลมสีดำ และยาบางชนิด ซึ่งอาจทำให้ร่างกายได้รับคาเฟอีนเกินควร จึงต้องตรวจสอบพฤติกรรมของตัวเองเสมอ

สิ่งที่พึงระวังสำหรับคนที่ดื่มกาแฟ ถ้าต้องเลือกกาแฟสกัดคาเฟอีน ควรเลือกชนิดที่ใช้กระบวนการสกัดธรรมชาติ และไม่ควรดื่มกาแฟให้มากเกินไป ถ้าเป็นไปได้ดื่มวันละ 1-2 แก้วก็น่าจะเหมาะ

ขอขอบคุณ **สุทธิรักษ์.คอม**