

## หย่ากาแฟ...ไม่ให้ปวดหัว

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

หลายๆ คนติดกาแฟ พยายามที่จะลด ละ เลิก เพื่อสร้างสุขภาพดีอย่างยั่งยืน แต่พองดดื่มก็เกิดอาการต่างๆ นานา ที่พบบ่อยที่สุดเห็นจะเป็นอาการปวดหัว วันนี้มีวิธีเลิกกาแฟไม่ให้ปวดหัวมาบอกคะ...

❌ **1. ลดจำนวนถ้วยจากปกติลง 1 ถ้วย** สัก 3-4 วัน จนรู้สึกว่าจะไม่กระวนกระวายแล้ว

❌ **2. ขันต่อมาให้ผสมกาแฟที่ไม่มีกาเฟอีน (decaf) ลงไป**  
แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณของกาแฟที่ไม่มีกาเฟอีนทดแทนกาแฟปกติลงให้มากขึ้น

❌ **3. งดอาหารและเครื่องดื่มชนิดอื่นๆ ที่มีกาเฟอีนด้วย** เช่น เครื่องดื่มประเภทโคล่า

❌ **4. สำหรับคนที่สูบบุหรี่และดื่มกาแฟในปริมาณมากอยู่แล้ว แนะนำให้ค่อยๆ เลิกทั้งสองอย่างพร้อมกัน** เนื่องจากคนสูบบุหรี่สามารถนำกาเฟอีนในกระแสเลือดไปใช้ได้เร็วกว่าคนไม่สูบบุหรี่ หากไม่ลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบ แต่ลดจำนวนกาแฟลง จะทำให้ปริมาณกาเฟอีนในกระแสเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดอาการปวดหัว เพื่อป้องกันอาการปวดหัวและอาการกระวนกระวาย จึงควรค่อยๆ ลดบุหรี่ไปพร้อมๆ กัน

ขอขอบคุณข้อมูลจากชีวิต