

6 ข้อเท็จจริง...กาแฟ...เพื่อสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

วันนี้เรามาพูดถึงเรื่องของกาแฟเพื่อสุขภาพดีกว่าค่ะ เพราะหลายๆคนไม่สามารถเลิกกาแฟได้ มี 6 ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับกาแฟที่คุณอาจจะไม่เคยรู้ มาบอกค่ะ...



1. ใครบอกว่า การดื่มกาแฟทำให้เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิต เป็นหมัน ทำให้ผู้หญิงตั้งครรภ์แท้งได้ ส่งผลให้ทารกแรกคลอดน้ำหนักน้อย เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งรังไข่ ซีสต์ในเต้านม และกระดูกพรุน ความคิดเหล่านี้จะเปลี่ยนไป เพียงคุณดื่ม กาแฟ วันละ 1-2 ถ้วย



2. กาแฟช่วยลดความเสี่ยงการเกิดนิ่วในถุงน้ำดี มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคพาร์คินสัน ลดอันตรายจากตับในผู้ที่มีความเสี่ยงโรคตับ ลดอาการหอบในผู้ที่มีโรคหอบหืด เพิ่มความจำ และสำหรับนักกีฬาจะช่วยเพิ่มความทนและความอึดในกีฬาที่ต้องใช้เวลานาน



3. ดื่มกาแฟน้อยๆ แต่ นานๆ หากคุณต้องการดื่มเพราะแสบๆ แทนที่จะดื่มทีเดียวหมดแก้ว เปลี่ยนใหม่เป็นในตอนเช้า ให้ดื่มเพียงครั้งละ 2-3 ออนซ์ (60-90 มล.) แต่บอยขึ้น กาแฟจะเริ่มออกฤทธิ์ใน 15 นาที และจะอยู่ในร่างกายนานหลายชั่วโมง และต้องใช้เวลาถึง 6 ชั่วโมงกว่าที่จะถูกขจัดออกจากร่างกาย



4. ไม่น่าเชื่อว่า ความมหัศจรรย์ของกาแฟ กลายเป็นว่าดีกว่าไวน์และชาสมุนไพร... เพราะเมล็ดกาแฟ มีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าชาเขียวถึง 4 เท่า และยิ่งมากกว่าโกโก้ ชาสมุนไพร และไวน์แดง ที่มากกว่า เพราะผู้บริโภครดกาแฟมากกว่าเครื่องดื่ม อื่นๆ แต่สารต้านอนุมูลอิสระในกาแฟแต่ละถ้วยและแต่ละยี่ห้อ นั้นก็ไม่เท่ากัน ซึ่งขึ้นอยู่กับชนิดของกาแฟ



5. ขอฟุ้งระวัง... องค์ประกอบหลักของกาแฟ คือ สารกาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นที่มีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หรือเต้นผิดปกติในบางครั้ง และเพิ่มความดันโลหิต งานวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัยโทรอนโทเปิดเผยว่า การดื่มกาแฟมากอาจเพิ่มความเสียหายเฉียบพลันในผู้ที่มียีนขจัดกาเฟอีนช้า ทำให้กาเฟอีนอยู่ในกระแสเลือดนานขึ้น แต่สำหรับคนที่มียีนปกติที่ขจัดกาเฟอีนได้เร็วกาเฟอีนก็ จะไม่มีผล



6. ดีแคฟ...ไม่ช่วยอะไร ผู้ที่ดื่มกาแฟสกัดกาเฟอีน อาจคิดว่าปลอดภัย แต่นักวิจัยเตือนว่ากาแฟสกัดกาเฟอีนอาจเพิ่มระดับกรดไขมันในเลือดให้สร้างแอลดีแอล ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลตัวร้ายได้ เพราะในกระบวนการสกัดกาเฟอีนจะสกัดเอาสารเฟลโวนอยด์ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและสารอื่นๆ ที่ให้รสชาติกาแฟต่างๆ ออกไปด้วย ดังนั้น การดื่มดีแคฟนอกจากจะอร่อยน้อยลงแล้ว ยังมีผลเสียต่อสุขภาพอีกด้วย

รู้แบบนี้แล้ว ดื่มกาแฟให้ได้ประโยชน์ก็ต้องเลือกในปริมาณ และรสชาติ ที่เหมาะสม และพอดี แล้วคุณจะมีความสุขกับกาแฟแก้วโปรดของคุณ

ขอบคุณ : SuperRyu