



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐

ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โลกวันนี้มีสุข ฉบับประจำวันที ๑๔-๒๐ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๒๙ มูลค่าข่าว ๑๒,๙๕๓.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ดื่มกาแฟ ไม่ให้เสียต่อสุขภาพ



ปัจจุบันวัฒนธรรมการดื่มกาแฟเห็นได้ทั่วโลก คนไทยก็มีพฤติกรรมบริโภคกาแฟมากขึ้นเช่นกัน อาจเนื่องจากหาดื่มได้ง่าย ตั้งแต่รถเข็นขายกาแฟ ร้านกาแฟที่มีบริการข้างถนน ร้านสะดวกซื้อ บิมน้ำมัน จนกระทั่งร้านกาแฟตกแต่งสุดหรูทั้งยี่ห้อในและต่างประเทศ

นอกจากนี้ยังมีกาแฟสำเร็จรูปสำหรับชงที่บ้านให้เลือกด้วย คนไทยมักดื่มกาแฟในช่วงเวลาทำงาน คือช่วงเวลา 10.00-15.00 น. และช่วงเวลา 15.00-19.00 น. แต่ละคนก็มีรูปแบบการชงกาแฟดื่มที่แตกต่างกัน บางคนชอบดื่มกาแฟสด บางคนชอบดื่มกาแฟโบราณ ซึ่งวิธีการชงกาแฟในแต่ละ

วัฒนธรรมล้วนแตกต่างกัน

แพทย์หญิงจุฑาธิป ลิมคุณากุล อายุรแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เปิดเผยว่า กาแฟมีสาระสำคัญคือกาเฟอีน ซึ่งมีผลต่อร่างกาย ได้แก่ กระตุ้นประสาทให้ตื่นตัว ทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่หากรับมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ ภาวะกระวนกระวาย หงุดหงิด และใจสั่นได้ นอกจากนี้ยังกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยและกรดในกระเพาะ กระตุ้นความดันโลหิต ทำให้หัวใจเต้นแรง ในกาแฟนอกจากกาเฟอีนแล้วยังมีสารเคมีตัวอื่นๆ ซึ่งมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ทั้งนี้ กาเฟอีนมากกว่าครึ่งหนึ่งจะถูกขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะภายในระยะเวลา 4 ชั่วโมงหลังจากการดื่ม

ปริมาณพลังงานในกาแฟส่วนใหญ่มาจากไขมันและคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นน้ำตาล กาแฟมอคคามีพลังงานมากที่สุด โดยเฉพาะมาจากไขมัน โดยทั่วไปแล้วความต้องการพลังงานของมนุษย์ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ภาวะการตั้งครรภ์ แต่โดยเฉลี่ยคือ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี หากเราดื่มกาแฟเย็นซึ่งให้พลังงานเฉลี่ย 200 กิโลแคลอรี เทียบเท่าปริมาณพลังงานในกาแฟเย็นขนาดแก้วปกติ 16 ออนซ์ แต่หากบริโภคมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน พลังงานที่วุ่นนี้อาจก่อให้เกิดปัญหาในผู้ป่วยโรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงได้ ยิ่งถ้าเราดื่มกาแฟเย็นพร้อมกับขนมหวานหรือเบเกอรี่ก็จะได้รับพลังงานเกิน

ดังนั้น หากต้องการดื่มกาแฟเย็นก็ควรลดอาหารหวานมันหรือทอดในอาหารมื้อหลัก หรือดื่มกาแฟเพียงอย่างเดียว และควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน เพื่อป้องกันปัญหาการได้พลังงานเกินโดยไม่จำเป็น และยังทำให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย

เมื่อทราบความจริงดังกล่าวแล้ว ท่านที่ชอบดื่มกาแฟควรทราบและนำไปปฏิบัติเพื่อการดื่มกาแฟที่ไม่เกิดผลเสีย

