



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับประจำวันที ๑๗ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๕ หน้า ๑๔ มูลค่าข่าว ๑๐๐,๐๓๗.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ดื่มกาแฟให้ถูกวิธี...ไม่เสียสุขภาพ

ตารางแสดงค่าพลังงานของกาแฟเย็นขนาด 16 ออนซ์				
ชนิดกาแฟ	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	โปรตีน (กรัม)
	Range (mean)	Range (mean)	Range (mean)	Range (mean)
ลาเต้	109-214 (156)	3.7-9.0 (5.2)	14.4-28.8 (23.5)	3.0-6.3 (3.9)
คาปูชิโน	157-251 (200)	3.2-10.9 (7.1)	25.5-38.2 (30.8)	2.0-4.5 (3.4)
มอคคา	159-348 (238)	3.6-19.3 (9.5)	24.1-49.4 (33.4)	2.4-9.5 (4.8)



ปัจจุบันวัฒนธรรมในการดื่มกาแฟ ได้รับความนิยมแพร่หลายไปทั่วโลก และคนไทยก็มีพฤติกรรมการบริโภคกาแฟมากขึ้นเช่นกัน อาจเนื่องจากห้างดังแบรนด์ชั้นนำกาแฟ ที่มีบริการข้างถนน ร้านสะดวกซื้อ บิมน้ำมัน จนกระทั่งร้านกาแฟตกแต่งสุดหรู ทั้งยังห่อในและต่างประเทศ นอกจากนี้ยังมีกาแฟสำเร็จรูปสำหรับชงที่บ้านให้เลือกด้วย

แพทย์หญิงจุฑาธิป ลัมมคุณกุล อายุรแพทย์ ศูนย์การแพทย์ปัญญานันทภิกขุ ชลประทาน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เผยว่า กาแฟมีสาระสำคัญคือคาเฟอีน (caffeine) ซึ่งมีผลต่อร่างกาย ได้แก่ กระตุ้นประสาทให้ตื่นตัวทำให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า แต่หากรับมากเกินไปอาจทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ นอนไม่หลับ กระวนกระวาย หงุดหงิดและใจสั่นได้ นอกจากนี้ยังกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยและกรดในกระเพาะ กระตุ้นความดันโลหิตทำให้หัวใจเต้นแรง ในกาแฟนอกจากคาเฟอีนแล้วยังมีสารเคมีตัวอื่นๆ ซึ่งมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ทั้งนี้กาแฟมากกว่าครึ่งหนึ่งจะถูกขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะภายในระยะเวลา 4 ชั่วโมงหลังจากการดื่ม

ในหนึ่งวันเราไม่ควรรับคาเฟอีนเกิน 200 มิลลิกรัม หรือไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ 3 แก้ว นอกจากการรสชาติของความอร่อยแล้ว ผลการวิเคราะห์เรื่องสารอาหารในกาแฟเย็นในประเทศไทย พบว่า ปริมาณพลังงาน ไขมัน และน้ำตาลในกาแฟเย็น ขนาด 16 ออนซ์ ไม่ว่าจะ เป็นลาเต้ คาปูชิโน หรือมอคคา ล้วนมาจากไขมัน และคาร์โบไฮเดรตซึ่งเป็นน้ำตาล โดยกาแฟมอคคา มีพลังงานมากที่สุดโดยเฉพาะมาจากไขมัน โดยทั่วไปแล้วความต้องการพลังงานของ

มนุษย์จะขึ้นอยู่กับอายุ เพศ น้ำหนัก ส่วนสูง ภาวะการตั้งครรภ์ แต่โดยเฉลี่ยคือ 1,500-2,000 กิโลแคลอรี หากเราดื่มกาแฟเย็นซึ่งให้พลังงานเฉลี่ย 200 กิโลแคลอรี ซึ่งเทียบเท่าปริมาณพลังงานในกาแฟเย็นขนาดแก้วปกติ 16 ออนซ์ แต่หากบริโภคมากกว่า 2-3 แก้วต่อวัน พลังงานที่วุ่นวายก่อให้เกิดปัญหาในผู้ป่วยโรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูงได้ ยิ่งถ้าเรารับคาเฟอีนพร้อมกับนมหวานหรือเบเกอรี่ก็จะได้รับพลังงานเกิน” คุณหมอระบุ

ดังนั้น หากต้องการดื่มกาแฟเย็นก็ควรลดอาหารหวานมันหรือทอดในมื้ออาหารมื้อหลักหรือดื่มกาแฟเพียงอย่างเดียว และควรออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อเผาผลาญพลังงานส่วนเกิน เพื่อป้องกันปัญหาการได้พลังงานเกินโดยไม่จำเป็น และยังทำให้สุขภาพแข็งแรงอีกด้วย เมื่อทราบความจริงดังกล่าวแล้วท่านที่ชอบดื่มกาแฟควรทราบและนำไปปฏิบัติ เพื่อการดื่มกาแฟที่ไม่เกิดผลเสีย.



