

## ผลกระทบต่อสุขภาพของ “กาแฟส้ม” ที่ไม่มีใครเคยบอกคุณ



“กาแฟส้ม” เป็นหนึ่งในเมนูฮิตประจำคาเฟ่ หรือร้านกาแฟในปัจจุบัน แต่บางสิ่งก็ไม่เหมาะสมที่จะจับคู่กัน ซึ่งก็ไม่มีใครเคยบอกว่า “กาแฟส้ม” นั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด และนี่คือผลกระทบด้านสุขภาพของ “กาแฟส้ม” ที่อาจจะกลายเป็นเครื่องดื่มแก้ปวดของใครต่อใคร

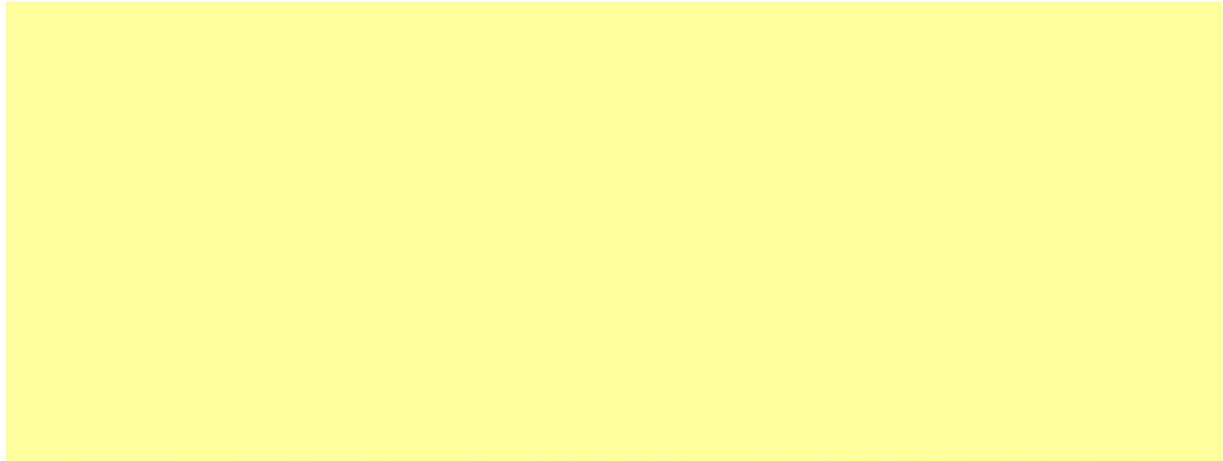
การผสมกาแฟกับน้ำส้มนั้นนอกจากจะเป็นการลดทอนรสชาติอันยอดเยี่ยมของกาแฟที่ผ่านการคั่วอย่างพิถีพิถันแล้ว น้ำส้มยังเปลี่ยนรสชาติของกาแฟไปโดยสิ้นเชิง และนอกจากนั้นผู้เชี่ยวชาญด้านกาแฟยังบอกอีกว่าการผสมเครื่องดื่มทั้งสองชนิดที่มีค่า pH ต่างกันอย่างมากอาจส่งกระทบ

ต่อองค์ประกอบทางเคมีของแต่ละอย่าง อย่างรุนแรงอีกด้วย อย่างไรก็ตามการผสมกาแฟกับน้ำส้มส่งผลต่อร่างกายมากกว่าแค่รสชาติ เพราะมันอาจทำให้ปวดท้องได้ ทั้งน้ำส้มและกาแฟเป็นอาหารที่มีความเป็นกรดสูง กาแฟยังกระตุ้นการผลิตกรดในกระเพาะอาหารอีกด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้อาจนำไปสู่ภาวะกรดไหลย้อน หรืออาการแสบร้อนกลางอก

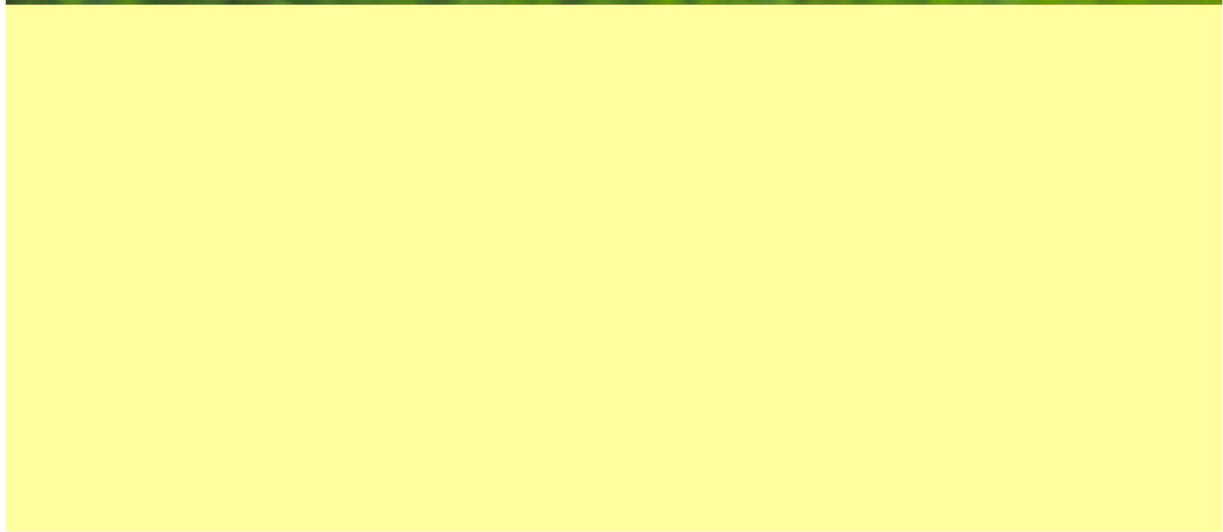
นอกจากนี้ การผสมกาแฟกับน้ำส้มยังอาจส่งผลต่อการดูดซึมสารอาหารได้อีกด้วย “แทนนิน (สารประกอบพีนอลละลายน้ำที่มีอยู่ในพืชหลายชนิด) ที่พบในกาแฟสามารถยับยั้งการดูดซึมวิตามินซีจากน้ำส้มได้” ดัง

นั้น หากคุณต้องการวิตามินซีอย่างเต็มที่ ควรเว้นระยะห่างระหว่างการดื่มเครื่องดื่มทั้งสองชนิดนี้ประมาณ 1 ชั่วโมง

สำหรับใครที่ต้องการเติมกลิ่นส้มให้กับกาแฟโดยไม่เปลี่ยนองค์ประกอบเดิมคือการใช้สารสกัดดอกส้ม ด้วยการทำกาแฟเย็นหรือนำไปแช่เย็น (flash-chilled) ที่บ้านแล้วเติมวิปครีมกึ่งตั้งยอดผสมกับวานิลลาแท้ สารสกัดดอกส้ม และน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำเชื่อมเมเปิ้ลหรือสารสกัดจะไม่ไปรบกวนค่า pH ของกาแฟ เพราะมันเข้ากันได้เป็นอย่างดีเยี่ยม ช่วยคงรสชาติธรรมชาติของกาแฟไว้ แต่ก็ยังเพิ่มเลเยอร์บางเบาของกลิ่นส้มที่เข้ากันได้ดีและอร่อยมาก



**อย่ามองว่าทุกปัญหาที่เข้ามาเป็นเรื่องทุกข์ ให้มองว่าเป็นสิ่ง  
ธรรมดาที่เราต่างต้องพบเจอ ก็จะทำให้เราไม่ทุกข์ได้**



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

**หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์**  
**ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐**

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

