

เลิกดื่ม “กาแฟ” ทำให้ “ปวดหัว” จริงหรือ?



คนที่ติดกาแฟ ดื่มกาแฟทุกเช้าหรืออาจจะวันละหลายแก้ว แต่ก็น่าจะทราบกันดีว่าการดื่มกาแฟมากๆ อาจส่งผลเสียต่อร่างกาย เลยพยายามเลิกดื่ม แต่การเลิกดื่มกาแฟหลังจากที่ดื่มติดต่อกันมานาน อาจทำให้ร่างกายเกิดอาการผิดปกติได้

เลิกดื่มกาแฟ ส่งผลอย่างไรต่อร่างกายบ้าง?

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ให้ข้อมูลว่า กาแฟมีสารตัวหนึ่งที่ชื่อว่า คาเฟอีน (Caffeine) โดยคาเฟอีนมีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า รู้สึกตื่นตัว แต่หากดื่มกาแฟเป็นประจำจนติดเป็นนิสัย อาจส่งผลให้ขาดกาแฟไม่ได้ และอาจมีอาการที่เกิดจากการขาดคาเฟอีนหากเลิกดื่มกาแฟอย่างฉับพลัน

ภาวะการขาดคาเฟอีนอย่างเฉียบพลัน มักเกิดในช่วง 12-24 ชั่วโมงหลังการบริโภคคาเฟอีนครั้งสุดท้าย อาการจะรุนแรงที่สุดในช่วง 20-48 ชั่วโมง และอาการนี้อาจคงอยู่ภายใน 7 วัน ซึ่งอาการที่พบบ่อยมากที่สุด คือ ปวดศีรษะ นอกจากนี้แล้ว อาจเกิดภาวะ อ่อนเพลีย ง่วงซึม หดหู่ ไม่มีสมาธิได้ แต่ถ้าหากร่างกายได้รับคาเฟอีนเข้าไปอาการจะดีขึ้นภายในครึ่งชั่วโมง

-อาการเริ่มต้น ของคนที่ติด “คาเฟอีน”

วิธีลดกาแฟอย่างปลอดภัย

- 1.ค่อยๆ ลดปริมาณการบริโภคลงภายในระยะเวลา 7-14 วัน เพื่อป้องกันอาการขาดคาเฟอีนที่อาจจะเกิดขึ้นได้
- 2.จำกัดปริมาณในการดื่มเช่น การลดขนาดของถ้วยกาแฟ และจำกัดจำนวนครั้งในการดื่มต่อวัน

3.เปลี่ยนไปใช้เครื่องดื่มชนิดอื่นซึ่งมีส่วนผสมของคาเฟอีนในปริมาณที่ต่ำกว่า เช่น ชา โกโก้ เครื่องดื่มเกลือแร่ เป็นต้น

ดื่มกาแฟแล้วทำไมหายปวดหัว

การดื่มกาแฟและความรู้สึกที่หายปวดหัวนั้นมีความเชื่อมโยงกันผ่านสารคาเฟอีนที่อยู่ในกาแฟ คาเฟอีน เป็นสารกระตุ้นที่มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ช่วยให้รู้สึกตื่นตัวและลดอาการเหนื่อยล้า

อาการปวดหัวบางประเภท เช่น ปวดหัวจากการขาดคาเฟอีนหรือปวดหัวจากความเครียด สามารถบรรเทาได้ด้วยการดื่มกาแฟ เพราะคาเฟอีนช่วยในการขยายหลอดเลือดที่อาจช่วยลดความดันภายในหัวและบรรเทาอาการปวดหัว

**การไม่ยอกได้ ไม่ยอกมี ไม่ยอกเป็นเจ้าของต่อ
สิ่งใดๆ สิ่งนั้นแหละจะทำให้เราเป็นสุขได้**



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

