

3 สารอาหารสำคัญ ร่างกายสูญเสียทันทีหลัง “ดื่มกาแฟ”



กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างมาก และคุณอาจเป็นหนึ่งในคนที่ดื่มกาแฟเพื่อกระตุ้นความสดชื่นจากคาเฟอีน ในความเป็นจริง กระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกาได้ระบุว่า คาเฟอีนเป็นสารกระตุ้นประสาทที่บริโภคกันมากที่สุดในโลก และประชากรผู้ใหญ่ชาวอเมริกัน 8 ใน 10 คน ที่บริโภคคาเฟอีน จะดื่มกาแฟ การดื่มกาแฟมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่หนึ่งในผลกระทบเชิงลบที่สำคัญที่ควรระวังคือ การสูญเสียสารอาหาร

ดร. Rob Van Dam จากโรงเรียนสาธารณสุขแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดกล่าวว่า กาแฟโดยตัวของมันเองไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพเสมอไป เนื่องจากกาแฟไม่ได้ประกอบด้วยคาเฟอีนเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีสารประกอบอื่นๆ อีกมากมายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านต่างๆ ตัวอย่างเช่น ดร. Van Dam กล่าวว่า กาแฟช่วยป้องกันโรคพาร์คินสัน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 มะเร็งตับ และโรคตับแข็ง แต่ในอีกด้านหนึ่งของกาแฟและสุขภาพก็คือผลกระทบของคาเฟอีนที่มีต่อสารอาหาร

สูญเสียแคลเซียม

หลายคนอาจไม่ทราบว่ากาแฟที่เราดื่มกันทุกวันนั้น อาจส่งผลต่อสุขภาพกระดูกของเราได้ เนื่องจากคาเฟอีนในกาแฟเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกมามากขึ้น ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างและบำรุงกระดูก หากร่างกายขาดแคลเซียมในระยะยาว อาจนำไปสู่โรคกระดูกพรุนได้

คาเฟอีนมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายขับของเหลวออกมามากขึ้น เมื่อร่างกายขับปัสสาวะออกมากก็จะพาแคลเซียมออกไปด้วย ซึ่งหมายความว่ายิ่งดื่มกาแฟมากเท่าไร ก็ยิ่งสูญเสียแคลเซียมมากขึ้นเท่านั้น

ป้องกันอย่างไร

-ลดปริมาณกาแฟ: ลดปริมาณการดื่มกาแฟ หรือเลือกดื่มกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน

-เพิ่มปริมาณแคลเซียม: รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วต่างๆ ผักใบเขียว

-ดื่มกาแฟกับนม: การเติมนมลงในกาแฟจะช่วยชดเชยปริมาณแคลเซียมที่สูญเสียไปได้

สูญเสียธาตุเหล็ก

กาแฟยังส่งผลกระทบต่อการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย หากคุณบริโภคกาแฟพร้อมกับอาหารที่มีธาตุเหล็ก การดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกายของคุณจะลดลงได้มากถึง 50 เปอร์เซ็นต์ ตามที่สำนักงานขยายงานของมหาวิทยาลัยโคโลราโดระบุ สิ่งนี้สามารถเป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งมีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เนื่องจากการสูญเสียเลือดจากประจำเดือน ผู้สูงอายุเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก และการบริโภคกาแฟอาจส่งผลกระทบได้

สูญเสียแมกนีเซียม

สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (MIT) ระบุว่า กาแฟยังส่งผลกระทบต่อแคลเซียมของแมกนีเซียมในร่างกายอีกด้วย แมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ทำงานร่วมกับแคลเซียมและวิตามินดี ช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวได้อย่างสมดุล ส่งเสริมการผลิตพลังงาน และมีบทบาทสำคัญในกระบวนการทางเคมีของร่างกายกว่า 300 ชนิด ดังนั้น การสูญเสียแมกนีเซียมจากการดื่มกาแฟจึงน่าเป็นกังวล

อย่างไรก็ตาม MIT บอกว่าภาวะการขาดแมกนีเซียมมักเกิดขึ้นจาก “การดื่มกาแฟในปริมาณสูง” หากคุณกังวลว่าการดื่มกาแฟของคุณมากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อแมกนีเซียมหรือแร่ธาตุอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ แพทย์จะช่วยแนะนำปริมาณกาแฟที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับคุณ

เว็บไซต์ MedlinePlus.com ระบุว่า ปริมาณคาเฟอีนไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน (ประมาณกาแฟ 3 แก้ว ละ 8 ออนซ์) ถือว่าเป็นปริมาณที่พอเหมาะและไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง แต่ปริมาณที่มากกว่านั้น หรือประมาณ 10 แก้วต่อวัน จัดว่าเป็นปริมาณที่มากเกินไป

เราถึงหลายอยากพันทุกข์
ทุกข์อยู่ที่ไหนเล่า
ทุกข์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเขาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทุกข์
ทุกข์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - 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 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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร