

ดื่ม “อเมริกาโน่” ทุกวัน เกิดผลประโยชน์ และผลกระทบบอะไรกับร่างกายบ้าง



คุณเริ่มตื่นวันใหม่ด้วยกาแฟร้อนๆ สักแก้วทุกเช้าหรือเปล่า? ต้องยอมรับเลยว่ารสชาติที่เข้มข้นและนุ่มนวลของกาแฟนั้นช่างเย้ายมยอด แต่การดื่มอเมริกาโน่ทุกวันนี้มันคุ้มค่าจริงหรือไม่? ในบทความนี้ เราจะมาสำรวจทั้งข้อดีและเสียของเครื่องดื่มสุดโปรดชนิดนี้ ตั้งแต่กาแฟอินทรีย์ที่คุณจะชงเองไปจนถึงกาแฟสำเร็จรูปสำเร็จรูปที่หาซื้อได้ง่ายๆ ในร้านกาแฟต่างๆ

ประโยชน์ของการดื่มกาแฟอเมริกาโน่ทุกวัน

1. เพิ่มพลังงานและความตื่นตัว ช่วยให้คุณเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างสดใส คาเฟอีนในกาแฟจะกระตุ้นระบบประสาท ทำให้คุณรู้สึกกระฉับกระเฉงและพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ช่วยในการลดน้ำหนัก คาเฟอีนในกาแฟสามารถกระตุ้นการเผาผลาญ ทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้มากขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมความอยากอาหาร ช่วยให้คุณสามารถควบคุมปริมาณการบริโภคอาหารได้ดียิ่งขึ้น
3. อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการปกป้องเซลล์ในร่างกายจากความเสียหาย และลดความเสี่ยง

ในการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ การดื่มกาแฟจึงเป็นวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี

4. ช่วยในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย คาเฟอีนในกาแฟสามารถเพิ่มความแข็งแรงและความอดทน ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ และส่งเสริมให้บรรลุน้ำหนักตามเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น

ผลกระทบของการดื่มกาแฟอเมริกาโน่ทุกวัน
การดื่มกาแฟอเมริกาโน่เป็นประจำอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในบางราย

1. การบริโภคกาแฟอเมริกาโน่ก่อนนอนอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ คาเฟอีนในกาแฟสามารถรบกวนวงจรการนอน ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิท
2. การบริโภคกาแฟอเมริกาโน่สามารถกระตุ้นให้เกิดอาการวิตกกังวลได้ คาเฟอีนในกาแฟอาจทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นและเหงื่อออกมากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้ที่มีความวิตกกังวลอยู่แล้ว
3. การบริโภคกาแฟในปริมาณมากอาจส่งผลให้ร่างกายขาดน้ำได้ เนื่องจากคาเฟอีนในกาแฟเป็นสารขับปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะ

บ่อยขึ้น ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำสะอาดควบคู่ไปด้วย เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ

4. การบริโภคกาแฟอาจส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดการเสบริ้อนกลางอก อาหารไม่ย่อย หรือกรดไหลย้อน

ปริมาณการดื่มกาแฟอเมริกาโน่ที่เหมาะสมต่อวันนั้นแตกต่างกันไปตามบุคคล เนื่องจากความสามารถในการรับคาเฟอีนของแต่ละคนไม่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม ผู้เชี่ยวชาญส่วนใหญ่แนะนำว่าการบริโภคคาเฟอีนไม่เกิน 400 มิลลิกรัมต่อวัน ถือว่าปลอดภัยสำหรับผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดี นอกจากนี้ปริมาณแล้ว วิธีการดื่มก็สำคัญ การเติมน้ำตาลและครีมมากเกินไปอาจเพิ่มปริมาณแคลอรีและสารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ควรเลือกดื่มอเมริกาโน่แบบดำหรือเติมนมเพียงเล็กน้อย ควรสังเกตอาการของร่างกายหลังจากดื่มกาแฟ หากรู้สึกกระสับกระส่ายหรือวิตกกังวล ควรลดปริมาณการดื่มลง

เราสร้างควมดีกับใคร เราก็ดีใจ
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
ในกำนองเดียวกัน
การทำควมชั่ว
ถึงเขาไม่รู้ เราก็รู้
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวะพล 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 สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สืบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร