

ดื่มกาแฟทุกวัน จะเกิดอะไรกับร่างกาย? รู้ประโยชน์และผลข้างเคียงที่ต้องระวัง



จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย เมื่อคุณดื่ม “กาแฟ” ทุกวัน ดีต่อสุขภาพจริงหรือไม่?

การดื่มกาแฟกลายเป็นกิจวัตรยอดนิยมยามเช้า ไม่ว่าจะเพื่อรสชาติ ความกระปรี้กระเปร่า หรือทั้งสองอย่าง จากการสำรวจพบว่า ผู้ใหญ่ชาวอเมริกันถึง 66% ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนนี้ประมาณวันละสามแก้ว

การดื่มกาแฟทุกวันส่งผลต่อสุขภาพของเราอย่างไร? บทความนี้ได้รวบรวมทั้งประโยชน์และผลข้างเคียงของการดื่มกาแฟในแต่ละวัน ตามข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ

ด้านบวก: ประโยชน์ที่ได้รับจากกาแฟ

ต้นตัวโนยามเช้า
กาแฟตามมาตรฐานขนาด 12 ออนซ์หนึ่งแก้ว มีคาเฟอีนประมาณ 113 ถึง 247 มิลลิกรัม ซึ่งเป็นสารที่กระตุ้นสมองและระบบประสาท คาเฟอีนสามารถเพิ่มความตื่นตัว ลดความเหนื่อยล้า และช่วยให้มีสมาธิขึ้น นี่คือเหตุผลที่หลายคนต้องพึ่งพากาแฟเพื่อเริ่มต้นวันใหม่

คุณแอนนี เฟ ลิวาย (Anthea Levi) นักโภชนาการที่ขึ้นทะเบียนกล่าวว่า ปริมาณคาเฟอีนสูงสุด 400 มิลลิกรัมต่อวัน คือปริมาณที่เหมาะสมในการได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพจากกาแฟ ปริมาณนี้เทียบได้กับกาแฟประมาณสี่แก้ว ซึ่งสามารถช่วยเพิ่มความตื่นตัวได้ ขึ้นอยู่กับความทนทานต่อคาเฟอีนของแต่ละคน ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ด้วยคุณสมบัติในการกระตุ้นของคาเฟอีน กาแฟสามารถให้พลังงานที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย งานวิจัยปี 2564 พบว่าการดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนออกกำลังกาย อาจ

ช่วยปรับปรุงสมรรถภาพการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแอนแอโรบิกได้ โดยเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ

นอกจากนี้ การศึกษาในปี 2566 ยังพบว่า ผู้ที่ดื่มกาแฟมีจำนวนก้าวเดินในแต่ละวันสูงกว่าผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งพลังงานที่ได้รับจากกาแฟอาจช่วยกระตุ้นให้เราเคลื่อนไหวมากขึ้น

สนับสนุนสุขภาพหัวใจ

การบริโภคกาแฟในระดับปานกลางถึงน้อยมีความเชื่อมโยงกับการลดความเสี่ยงของโรคหัวใจหลายชนิด เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลว โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหลอดเลือดสมอง และภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ การดื่มกาแฟทุกวันยังเชื่อมโยงกับการลดความเสี่ยงของความเสี่ยงต่อโรคหัวใจสูงและอาการหัวใจวายอีกด้วย

คุณสวียาระบุว่า นี่อาจเป็นผลมาจากสารต้านอนุมูลอิสระที่มีอยู่ในเมล็ดกาแฟ ซึ่งช่วยต่อต้านการอักเสบในร่างกายได้ เนื่องจาก “การอักเสบเป็นลักษณะสำคัญของโรคหัวใจ” กาแฟจึงอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ หากบริโภคอย่างเหมาะสม

ช่วยเพิ่มอายุขัยและกระตุ้นการเผาผลาญ

กาแฟยามเช้าอาจช่วยให้คุณตื่นตัวขึ้น การศึกษาหนึ่งระบุว่า การดื่มกาแฟในตอนเช้ามีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนกับการลดความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุ เมื่อเทียบกับการดื่มในภายหลังหรือผู้ที่ไม่ดื่มกาแฟเลย

นอกจากนี้ กาแฟยังช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญของร่างกายได้เล็กน้อยในระยะสั้น ซึ่งเป็นพลังงานที่ร่างกายใช้ในการทำงานพื้นฐาน

ฐาน อย่างไรก็ตาม คุณสวียาระบุว่า ผลกระทบนี้ไม่น่าจะนำไปสู่การลดน้ำหนัก และคาเฟอีนยังอาจช่วยระงับความอยากอาหารได้ แต่ไม่ควรพึ่งพาเพื่อลดน้ำหนัก

ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน

การดื่มกาแฟหลายแก้วต่อวัน (หนึ่งถึงสี่แก้ว) มีความสัมพันธ์กับการลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน การทบทวนงานวิจัยในปี 2567 พบว่า กาแฟเป็นแหล่งที่ดีของสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น กรดคลอโรจีนิค ซึ่งเป็นสารประกอบจากพืชที่อาจช่วยเพิ่มความไวต่ออินซูลินและการเผาผลาญกลูโคสในร่างกาย

อย่างไรก็ตาม วิธีที่คุณดื่มกาแฟมีความสำคัญอย่างมาก คุณสวียะเตือนว่า เครื่องดื่มกาแฟยอดนิยมที่เติมน้ำเชื่อมปรุงแต่งและครีมหวาน อาจให้ปริมาณน้ำตาลที่เพิ่มขึ้นสูงมาก ซึ่งเป็นวิธีที่ทำให้น้ำตาลในเลือดพุ่งสูงขึ้น และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคเบาหวานและการมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ หากบริโภคเป็นประจำ

ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก

หากคุณมีอาการท้องผูก กาแฟยามเช้าอาจช่วยได้ กรดในกาแฟจะไปกระตุ้นการผลิตแกสตรินในลำไส้ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นกล้ามเนื้อในลำไส้ใหญ่ให้หดตัวและเริ่มต้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ คาเฟอีนและกรดคลอโรจีนิคในกาแฟยังทำงานร่วมกันเพื่อกระตุ้นการหดตัวของลำไส้ด้วย

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธทาสภิกขุ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

