

คอเหล้าต้องอ่าน! วิธีแก้เมาค้างที่ถูกต้อง พร้อมเผย 1 เครื่องดื่ม ‘ต้องห้าม’ หลังดื่มแอลกอฮอล์



หลังงานเลี้ยงสังท้ายปีหรือเทศกาลต่าง ๆ หลายคนมักปวดหัว คลื่นไส้ และอ่อนเพลียเนื่องจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ พฤติกรรมหลายอย่างที่ดูเหมือนจะ “ช่วย” ให้คุณหายเมา” หลังดื่มแอลกอฮอล์ นั้น แท้จริงแล้วกลับทำให้อาการเมาค้างแย่ลง และอาจเป็นอันตรายต่อตับและสุขภาพโดยรวมได้ หนึ่งในนั้นคือ การดื่มกาแฟ!

กาแฟไม่ได้ช่วยแก้การเมาค้าง

จากบทความในหนังสือพิมพ์เอ็กซ์เพรสสหาเหตุผลหลักที่ทำให้ร่างกายเกิดอาการเมามา คือการขาดน้ำ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและอิเล็กโทรไลต์ ซึ่งเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยให้กล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้อย่างถูกต้อง ส่งผลให้รู้สึกอ่อนเพลีย ปวดหัว เวียนศีรษะ และคลื่นไส้ในวันรุ่งขึ้น

นายแพทย์ฮันเจย์ เมห์ตา แพทย์ทั่วไปจากคลินิก The London General Practice (สหราชอาณาจักร) อธิบายว่า “ผลกระทบที่สำคัญที่สุดของแอลกอฮอล์คือการขาดน้ำ เนื่องจากแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและอิเล็กโทรไลต์ ส่งผลให้เกิดอาการเมาค้างทั่วไป เช่น อ่อนเพลีย ปวดหัว และเวียนศีรษะ ทางที่ดีควรดื่มน้ำให้เพียงพอทั้งก่อน ระหว่าง และหลังดื่มแอลกอฮอล์”

อย่างไรก็ตาม หลังจากดื่มแอลกอฮอล์ หลายคนเลือกดื่มกาแฟ โดยหวังว่าจะหายเมาเร็วขึ้น แต่ผู้เชี่ยวชาญเตือนว่าเป็นความเข้าใจผิด

เขียน บัดด์ เกสซ์จาก Chemist4U (สหราชอาณาจักร) กล่าวว่า

“คาเฟอีนอาจทำให้คุณรู้สึกตื่นตัวมากขึ้น แต่ไม่ได้ช่วยให้ร่างกายประมวลผลแอลกอฮอล์ได้เร็วขึ้น คุณยังคงเมาอยู่ เพียงแต่รู้สึกตื่นตัวมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ กาแฟยังเป็นยาขับปัสสาวะ ดังนั้นจึงอาจทำให้ภาวะขาดน้ำแย่ลงได้”

จากการศึกษาพบว่า การดื่มกาแฟหลังดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัวผิดปกติ ส่งผลให้ผู้ดื่มประมาทในกิจกรรมประจำวันและการพักผ่อน ทำให้คุณภาพการนอนหลับลดลง ร่างกายอ่อนเพลียอย่างรวดเร็ว ร่วมกับปัญหาทางเดินอาหาร และหากทำซ้ำบ่อยๆ ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อภาวะตับอักเสบเฉียบพลันอีกด้วย

จากข้อมูลของ Tasting Table คาเฟอีนในกาแฟไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายขาดน้ำ แต่ยังสามารเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ทำให้หลอดเลือดหดตัว และทำให้เกิดอาการปวดหัวจากอาการเมาค้างแย่ลงได้อีกด้วย สำหรับบางคน คาเฟอีนยังอาจทำให้คลื่นไส้ ซึ่งทำให้ประสบการณ์หลังดื่มแย่ลงไปอีก

หลังดื่มแอลกอฮอล์ ควรดื่มอะไรเพื่อแก้เมาค้าง?

ในการให้สัมภาษณ์กับหนังสือพิมพ์เอ็กซ์เพรสผู้เชี่ยวชาญระบุว่า น้ำยังคงเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการดื่มก่อน ระหว่าง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังดื่มแอลกอฮอล์ น้ำช่วยให้ร่างกายขจัดเซาของเหลวที่สูญเสียไป จึงช่วยบรรเทาอาการเมาค้างได้ อย่างไรก็ตาม สิ่งสำคัญคือต้องดื่มน้ำช้าๆ แทนที่จะดื่มเร็วเกินไป เพื่อให้ร่างกายดูดซึมได้ดีที่สุด

นอกจากนี้ แนะนำให้ดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ที่มีอิเล็กโทรไลต์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปรู้สึกเวียนศีรษะ

หรือคลื่นไส้ ดร.แทมซิน ลูอิส ผู้เชี่ยวชาญด้านการมีอายุยืนยาวในสหราชอาณาจักร กล่าวว่า “แอลกอฮอล์ทำให้เยื่อในกระเพาะอาหารระคายเคือง ซึ่งช่วยลดอาการคลื่นไส้ อิเล็กโทรไลต์ช่วยป้องกันภาวะขาดน้ำ และยาลดกรดช่วยลดอาการไม่สบายจากกรดส่วนเกิน”

สามารดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ได้ไม่เพียงแต่จากเครื่องดื่มเท่านั้น แต่ยังรวมถึงอาหารด้วย ดร.รอสส์ เพอร์รี ผู้อำนวยการทางการแพทย์ของคอสเมติกส์ (สหราชอาณาจักร) แนะนำให้รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยโพแทสเซียมในวันถัดไป เช่นกล้วย ส้ม แอปริคอต เกรปฟรุ้ต ผักใบเขียว มันฝรั่ง เท็ด และถั่วลิสงเตา เพื่อช่วยลดอาการเมาค้างและเร่งการฟื้นตัว

การพักผ่อนและการกำหนดเวลาที่เหมาะสมก็มีความสำคัญ นอกจากการเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมแล้ว ผู้เชี่ยวชาญยังเน้นย้ำถึงบทบาทของการนอนหลับด้วย เบลล์ อามัตต์ นักโภชนาการชาวอังกฤษกล่าวว่า แอลกอฮอล์รบกวนการนอนหลับ ทำให้ร่างกายไม่ได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ ดังนั้น วันรุ่งขึ้นจึงควรอุทิศให้กับการพักผ่อนและฟื้นฟูร่างกาย

เดโบราห์ เกรย์สัน นักโภชนาการและเภสัชกรชาวอังกฤษแนะนำว่า “หากคุณต้องการนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่ ควรดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งสุดท้ายให้เร็วกว่าปกติ โดยควรเป็นช่วงเย็นหรือบ่ายแก่ๆ ดับต้องการเวลาประมาณหนึ่งชั่วโมงในการเผาผลาญแอลกอฮอล์แต่ละหน่วย ดังนั้นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดึกจะส่งผลโดยตรงต่อคุณภาพการนอนหลับ”

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธศาสนิก



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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**

