

เปิด 5 เทคนิคกินกาแฟสไตลส์สาวสุขภาพดี ไม่ทำลายคอลลาเจน ไม่รบกวนการนอน!



กาแฟแก้วโปรดในตอนเช้า คือความสุขที่ขาดไม่ได้เลยใช่ไหมคะ? แต่ในฐานะสาวรักสุขภาพยุค 2026 เราจะต้องเอาดีกันอย่างเดียวนะไม่ได้ เพราะถ้าดื่มผิดวิธี กาแฟอาจจะไปขัดขวางการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวดูแห้งกร้าน หรือทำให้นอนไม่หลับจนชอบตาคล้ำได้ วันนี้เรามี 5 เทคนิคการจิบกาแฟแบบฉลาดเลือก มาฝากคุณสาว ๆ ให้สวยเป๊ะและสดชื่นไปพร้อมกันค่ะ

1. เลือกช่วงเวลาทองคำ

การดื่มกาแฟที่หลังตื่นนอน อาจไม่ใช่ทางเลือกที่ดีที่สุดนะคะ เพราะช่วงเช้ามืดร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอล เพื่อปลุกเราให้ตื่นตามธรรมชาติอยู่แล้ว การดื่มกาแฟเข้าไปจะทำให้ร่างกายมีคอร์ติซอลและเครียดกว่าเดิม แนะนำให้คุณสาว ๆ ดื่มกาแฟในช่วง 09.30-11.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่ระดับคอร์ติซอลลดลง จะช่วยให้คาเฟอีนทำงานได้เต็มประสิทธิภาพและไม่ทำให้ใจสั่นด้วยค่ะ

2. ยึดกฎปายสอง

คาเฟอีนมีระยะเวลาอยู่ในร่างกายค่อนข้างนาน กว่าจะขับออกไปได้ครึ่งหนึ่ง อาจต้องใช้เวลาถึง 5-6 ชั่วโมงเลยทีเดียว ดังนั้น หากคุณผู้หญิงอยากนอนหลับสบาย เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมคอลลาเจนในช่วงกลางคืน

ควรดื่มกาแฟแก้วสุดท้ายไม่เกิน 14.00 น.

3. เลือกน้ำตาลและครีมเทียม

ศัตรูตัวฉกาจของคอลลาเจนคือน้ำตาล เพราะน้ำตาลจะไปทำให้เกิดกระบวนการไกลเคชัน (Glycation) ที่เข้าไปทำลายโครงสร้างผิวให้หย่อนคล้อย คุณสาว ๆ ลองหันมาดื่มกาแฟดำ (Black Coffee) หรือหากใจยังไม่แข็งพอ ลองใช้นมอัลมอนด์หรือนมพิสตาชิโอแทนครีมเทียม นอกจากจะได้ความหอมมันที่ปลอดภัยแล้ว วิตามินอีในนมถั่วยังช่วยส่งเสริมการทำงานของผิวให้แข็งแรงขึ้นอีกด้วยค่ะ

4. ดื่มน้ำเปล่าตามหนึ่งแก้วเสมอ

กาแฟมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อน ๆ ซึ่งอาจทำให้ร่างกายและผิวพรรณสูญเสียความชุ่มชื้นได้ค่ะ เทคนิคง่าย ๆ ที่สาวเก๋หลายคนทำกัน คือ ทุกครั้งที่ดื่มกาแฟ 1 แก้ว คุณผู้หญิงต้องดื่มน้ำเปล่าตามไปอีกหนึ่งแก้วเสมอ เพื่อรักษาสสมดุลน้ำในเซลล์ผิว วิธีนี้จะช่วยให้ผิวของคุณสาว ๆ ยังคงดูโกลว์ใสและชุ่มชื้นอยู่เสมอ แม้จะเป็นกาแฟดำก็ยังตาม

5. เพิ่มพลังแอนติออกซิแดนต์ด้วยผงชินนามอน

อยากให้กาแฟแก้วเดิมกลายเป็นกาแฟบำรุงผิว ลองใส่

ผงซินนามอน (อบเชย) ลงไปเล็กน้อย เพราะซินนามอนอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องเซลล์จากการถูกทำลาย และยังมีส่วนช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ลดความอยากขนมหวานระหว่างวันได้ ตีมาาก เป็นทริคที่ทำให้คุณผู้หญิงได้รับประโยชน์จากกาแฟมากขึ้น และช่วยเสริมสร้างสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอกอย่างแท้จริงค่ะ

การดื่มกาแฟที่ช่วยให้คุณผู้หญิงมีความสุขกับรสชาติที่หลงรัก โดยไม่ต้องกังวลเรื่องวิธียหรือนอนไม่หลับ เพียงแค่ปรับเวลาและเลือกส่วนผสมให้เป็นมิตรกับร่างกาย คุณสาว ๆ ก็จะได้รับทั้งความสดชื่นและความสวยควบคู่กันไปในทุก ๆ วัน พร้อมช่วยให้กาแฟแก้วต่อไปของคุณผู้หญิงอร่อยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพที่สุดค่ะ

ศาสนาไม่ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรวาส ญาติโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่อ่อนสา สุวภาโร



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**

