

เปิด 5 เทคนิคกินกาแฟสไตล์สาวสุขภาพดี ไม่ทำลายคอลลาเจน ไม่รบกวนการนอน!



ดื่มกาแฟให้ได้ประโยชน์สูง ด้วย 5 เทคนิคดื่มแบบ ไม่ทำลายคอลลาเจน ไม่รบกวนการนอน กาแฟแก้วโปรดในตอนเช้า คือความสุขที่ขาดไม่ได้เลยใช่ไหมคะ? แต่ในฐานะสาวรักสุขภาพยุค 2026 เราจะดื่มแค่เอาตัวอย่างเดียวไม่ได้ เพราะถ้าดื่มผิดวิธี กาแฟอาจจะไปขัดขวางการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวดูแห้งกร้าน หรือทำให้นอนไม่หลับจนชอบ ตาคาแล้ว! วันนี้เรามี 5 เทคนิคการจิบกาแฟแบบ ฉลาดเลือก มาฝากคุณสาว ๆ ให้สวยเป๊ะและสดชื่น ไปพร้อมกันค่ะ

1. เลือกช่วงเวลาทองคำ

การดื่มกาแฟทันทีหลังตื่นนอน อาจไม่ใช่ทางเลือก ที่ดีที่สุดนะคะ เพราะช่วงเช้ามืดร่างกายจะหลั่ง ฮอร์โมนคอร์ติซอล เพื่อปลุกเราให้ตื่นตามธรรมชาติ อยู่แล้ว การเติมคาเฟอีนเข้าไปจะทำให้ร่างกาย คือฮอร์โมนและเครียดกว่าเดิม แนะนำให้คุณสาว ๆ ดื่มกาแฟในช่วง 09.30-11.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่ระดับคอร์ติซอลลดลง จะช่วยให้คาเฟอีนทำงานได้เต็ม ประสิทธิภาพและไม่ทำให้ใจสั่นด้วยค่ะ

2. ยืดกัญบายสอง

คาเฟอีนมีระยะเวลาอยู่ในร่างกายก่อนข้านาน

กว่าจะขับออกไปได้ครึ่งหนึ่ง อาจต้องใช้เวลาลง 5-6 ชั่วโมงเลยทีเดียว ดังนั้น หากคุณผู้หญิงอยาก นอนหลับสนิท เพื่อให้ร่างกายได้ซ่อมแซมคอลลา เจนในช่วงกลางคืน ควรดื่มกาแฟแก้วสุดท้ายไม่เกิน 14.00 น.

3. เลี่ยงน้ำตาลและครีมเทียม

ศัตรูตัวฉกาจของคอลลาเจนคือน้ำตาล เพราะ น้ำตาลจะไปทำให้เกิดกระบวนการไกลเคชัน (Glycation) ที่เข้าไปทำลายโครงสร้างผิวให้หย่อนคล้อย คุณสาว ๆ ลองหันมาดื่มกาแฟดำ (Black Coffee) หรือหากใจยังไม่แข็งพอ ลองใช้นมอัลมอนต์หรือนม พิสตาชิโอแทนครีมเทียม นอกจากจะได้ความหอม มันที่ปลอดภัยแล้ว วิตามินอีในนมถั่วยังช่วยส่งเสริม การทำงานของผิวให้แข็งแรงขึ้นอีกด้วยค่ะ

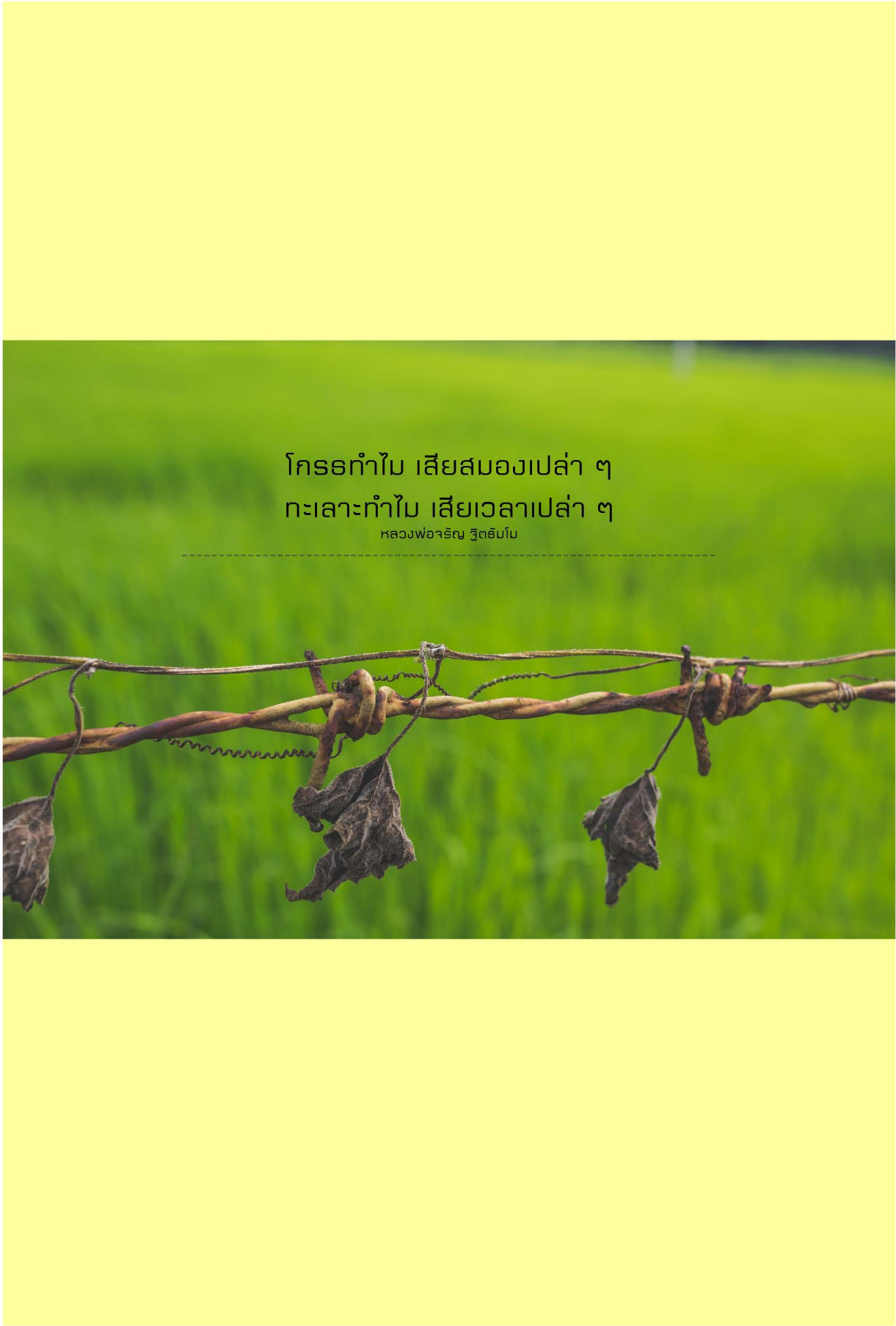
4. ดื่มน้ำเปล่าตามหนึ่งเท่าตัวเสมอ

กาแฟมีฤทธิ์ขับปัสสาวะอ่อน ๆ ซึ่งอาจทำให้ร่างกาย และผิวพรรณสูญเสียความชุ่มชื้นได้ค่ะ เทคนิคง่าย ๆ ที่สาวเกาหลีสีนิยมทำกัน คือ ทุกครั้งที่ดื่มกาแฟ 1 แก้ว คุณผู้หญิงต้องดื่มน้ำเปล่าตามไปอีกหนึ่งแก้ว เสมอ เพื่อรักษาสมดุลน้ำในเซลล์ผิว วิธีนี้จะช่วยให้ ผิวของคุณสาว ๆ ยังคงดูโกลว์ใสและชุ่มชื้นอยู่เสมอ

แม้จะเป็นคอกาแฟด้วยก็ตาม

5. เพิ่มพลังแอนติออกซิแดนท์ด้วยผงชินนามอน อยากให้กาแฟแก้วเดิมกลายเป็นกาแฟบำรุงผิว ลอง ใส่ผงชินนามอน (อบเชย) ลงไปเล็กน้อย เพราะชิน นามอนอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วย ปกป้องเซลล์จากการถูกทำลาย และยังมีส่วนช่วย ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ลดความอยาก ขนมหวานระหว่างวันได้ดีมาก เป็นทริคที่ทำให้คุณ ผู้หญิงได้รับประโยชน์จากกาแฟมากขึ้น และช่วย เสริมสร้างสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอกอย่าง แท้จริงค่ะ

การดื่มกาแฟที่ช่วยให้คุณผู้หญิงมีความสุขกับรสชาติ ที่หลงรัก โดยไม่ต้องกังวลเรื่องริ้วรอยหรืออาการ นอนไม่หลับ เพียงแค่ปรับเวลาและเลือกส่วนผสม ให้เป็นมิตรกับร่างกาย คุณสาว ๆ ก็จะได้รับทั้งความ สดชื่นและความสวยควบคู่กันไปในทุก ๆ วัน พร้อม ช่วยให้กาแฟแก้วต่อไปของคุณผู้หญิงอร่อยและมี ประโยชน์ต่อสุขภาพที่สุดค่ะ



โกรธทำไม เสียสมองเปล่า ๆ
ทะเลาะทำไม เสียเวลาเปล่า ๆ
หลวงพ่จารย์ สุตธัมโม

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๑๖**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล 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 สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

