

3 สารอาหารสำคัญ ร่างกายสูญเสียทันทีหลัง “ดื่มกาแฟ”



กาแฟเป็นเครื่องดื่มที่ได้รับความนิยมอย่างมาก และคุณอาจเป็นหนึ่งในคนที่ดื่มกาแฟเพื่อกระตุ้นความสดชื่นจากคาเฟอีน ในความเป็นจริง กระทรวงสาธารณสุขและบริการมนุษย์ของสหรัฐอเมริกาได้ระบุว่า คาเฟอีนเป็นสารกระตุ้นประสาทที่บริโภคกันมากที่สุดในโลก และประชากรผู้ใหญ่ชาวอเมริกัน 8 ใน 10 คน ที่บริโภคคาเฟอีน จะดื่มกาแฟ การดื่มกาแฟมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่หนึ่งในผลกระทบเชิงลบที่สำคัญที่ควรระวังคือ การสูญเสียสารอาหาร

ดร. Rob Van Dam จากโรงเรียนสาธารณสุขแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดกล่าวว่า กาแฟโดยตัวของมันเองไม่ได้เป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพเสมอไป เนื่องจากกาแฟไม่ได้ประกอบด้วยคาเฟอีนเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีสารประกอบอื่นๆ อีกมากมายที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพในด้านต่างๆ ตัวอย่างเช่น ดร. Van Dam กล่าวว่า กาแฟช่วยป้องกันโรคพาร์คินสัน โรคเบาหวานชนิดที่ 2 มะเร็งตับ และโรคตับแข็ง แต่ในอีกด้านหนึ่งของกาแฟและสุขภาพก็คือผลกระทบของคาเฟอีนที่มีต่อสารอาหาร

สูญเสียแคลเซียม

หลายคนอาจไม่ทราบว่ากาแฟที่เราดื่มทุกวันนั้น อาจส่งผลต่อสุขภาพกระดูกของเราได้ เนื่องจากคาเฟอีนในกาแฟเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ร่างกายขับแคลเซียมออกมามากขึ้น ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างและบำรุงกระดูก หากร่างกายขาดแคลเซียมในระยะยาว อาจนำไปสู่โรคกระดูกพรุนได้

คาเฟอีนมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะ ทำให้ร่างกายขับของเหลวออกมามากขึ้น เมื่อร่างกายขับปัสสาวะออกมากก็จะมีแคลเซียมออกไปด้วย ซึ่งหมายความว่ายิ่งดื่มกาแฟมากเท่าไร ก็จะมีสูญเสียแคลเซียมมากขึ้นเท่านั้น

ป้องกันอย่างไร

-ลดปริมาณกาแฟ: ลดปริมาณการดื่มกาแฟ หรือเลือกดื่มกาแฟที่ไม่มีคาเฟอีน

-เพิ่มปริมาณแคลเซียม: รับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม ถั่วต่างๆ ผักใบเขียว

-ดื่มกาแฟกับนม: การเติมนมลงในกาแฟจะช่วยชดเชยปริมาณแคลเซียมที่สูญเสียไปได้

สูญเสียธาตุเหล็ก

กาแฟยังส่งผลกระทบต่อการดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกาย หากคุณบริโภคกาแฟพร้อมกับอาหารที่มีธาตุเหล็ก การดูดซึมธาตุเหล็กของร่างกายของคุณจะลดลงได้มากถึง 50 เปอร์เซ็นต์ ตามที่สำนักงานขยายงานของมหาวิทยาลัยโคโลราโดระบุ สิ่งนี้สามารถเป็นอันตรายอย่างยิ่งสำหรับสตรีวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งมีความต้องการธาตุเหล็กมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เนื่องจากการสูญเสียเลือดจากประจำเดือน ผู้สูงอายุเป็นอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก และการบริโภคกาแฟอาจส่งผลกระทบได้

สูญเสียแมกนีเซียม

สถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ (MIT) ระบุว่า กาแฟยังส่งผลกระทบต่อแคลเซียมของแมกนีเซียมในร่างกายอีกด้วย แมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุสำคัญที่ทำงานร่วมกับแคลเซียมและวิตามินดี ช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวได้อย่างสมดุล ส่งเสริมการผลิตพลังงาน และมีบทบาทสำคัญในกระบวนการทางเคมีของร่างกายกว่า 300 ชนิด ดังนั้น การสูญเสียแมกนีเซียมจากการดื่มกาแฟจึงน่าเป็นกังวล

อย่างไรก็ตาม MIT บอกว่าการขาดแมกนีเซียมมักเกิดขึ้นจาก “การดื่มกาแฟในปริมาณสูง” หากคุณกังวลว่าการดื่มกาแฟของคุณมากเกินไปจนส่งผลต่อระดับแมกนีเซียมหรือแร่ธาตุอื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ แพทย์จะช่วยแนะนำปริมาณกาแฟที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับคุณ

เว็บไซต์ MedlinePlus.com ระบุว่า ปริมาณคาเฟอีนไม่เกิน 300 มิลลิกรัมต่อวัน (ประมาณกาแฟ 3 แก้ว ละ 8 ออนซ์) ถือว่าเป็นปริมาณที่เหมาะสมและไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง แต่ปริมาณที่มากกว่านั้น หรือประมาณ 10 แก้วต่อวัน จัดว่าเป็นปริมาณที่มากเกินไป

เราทึงหลายอยากพันทุกข์
ทุกข์อยู่ทีไหนดเล่า
ทุกข์ไม่ได้อยู่ในต้นไม้ภูเงาเลากา
คือดวงใจเรานี้เป็นทุกข์
ทุกข์เพราะความหลง
หลวงปู่ฝั้น อาจาโร



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

